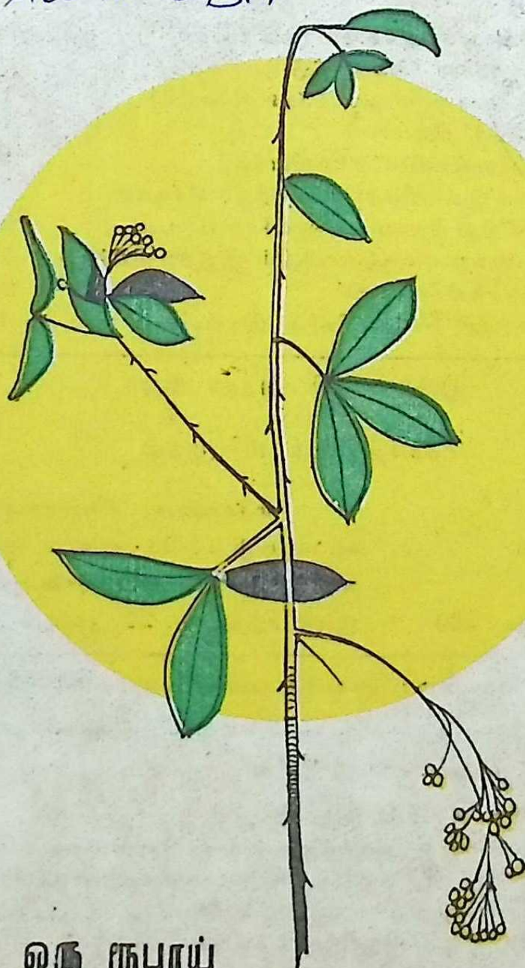
மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ.இரா.கண்ணப்பர்

மலர் : 13 நள ஞூ கார்த்திகை மீ இதழ் : 1

200-வது மூலிகை (ஆண்டு மலர்) மிளகுரணை



விலை ஒரு ரூபாய்

முலிகை வளமே!　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　நாட்டு வளம்!

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00　　　　தனி இதழ் 0-75 பைசா

கார்த்திகை இதழில்

(சிறப்புக் கட்டுரைகள்)

மூலிகைமணி சந்தா விபரம்

கார்த்திகை மீ முதல்

உள் நாடு	மலேஷியா, சிங்கைக்கு
1 ஆண்டு 9-00	கப்பல் வழி 16-20 விமான மூலம் 23-40
3 ஆண்டு 27-00	கப்பல் வழி 48-60 விமான மூலம் 70-20
ஆயுள் சந்தா ரூ. 200	ஆயுள் சந்தா ரூ. 220 (கப்பல் மூலம்)

தலைமை அலுவலகம் : மூலிகை மணி வேலூர் - 632001

சென்னை அலுவலக முகவரி : மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலை பேசி : 445689 (சென்னை)

அருளொன்றே போதும்!



ராகம் : கனடா] [தாளம் : ஆதி.

பல்லவி

உன்னருள் ஒன்றே போதும், முருகா!
ஒளிகொண்ட தமிழ்க்கவி தெளிவுடன் பாட
[உன்]

அநுபல்லவி

சென்னையில் சிறக்கும் சிந்தனைமேடை—அருட்
தென்றல் சுகமுண்டு தெய்வீகம் காண [உன்]

சரணம்

இருளிடர் மாயையில் இணையா திருக்கவே
இணையிலா அறிவொளி இணைத்திடும் இறைவா!
அருவாய் உருவாய் அனாதியாய் அமைந்தே-பஞ்
சாமிர்தம் சுரக்கும் அலங்காரத் தலைவா!
[உன்]

—கவிக்குயில் தேவராசன்.

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகந்தனை ஞானகொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. —(தாயுமானவர்)

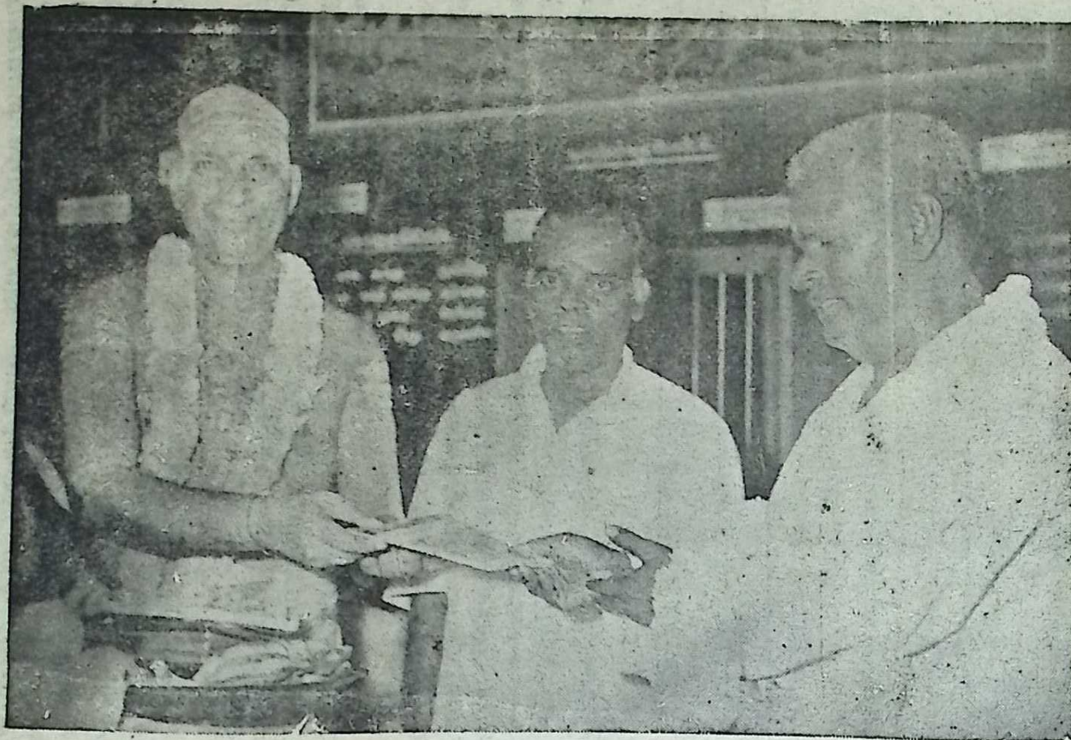
மலர் 13] நள ஸூ கார்த்திகை மீ நவம்பர்-76 [இதழ் 1

உளக்கமும் ஆக்கமும்

மூலிகை மணி இவ்விதழிலிருந்து-பதிமூன்றுவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கின்றது. பன்னிரெண்டு ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து மூலிகை ஆய்வுப் பணிகளை மக்களிடையே பரப்பி வருவதற்கு மூல காரணமாக விளங்குவது தணிகைப் பெருமானின் வளமான கருணையும், மூலிகை மணி வாசகப் பெருமக்களின் வற்றுத நல்லாதரவுமே ஆகும்.

உலகெங்கும் ஒரு லட்சத்திற்கு மேற்பட்ட பத்திரிகைகள் வெளியாகின்றன அவற்றில் மூலிகைகளைப் பற்றி வெளியிடும் இதழ் உலகிலேயே 'மூலிகை மணி' ஒன்று தான் என்று எண்ணிடும்போது, நாம் செய்து வரும் பணியின் அருமை புலனாகிறது.

1964-ம் ஆண்டு கார்த்திகைத் திங்களில் வேலூரில் உள்ள சண்முகனடியார் சங்கத்தில் 'மூலிகை மணி'யின் முதல் இதழ், 'தூதுவளை' எனும் மூலிகையின் வண்ணப்படத்தினைத் தாங்கி அருள் மொழியரசு திருமுருக கிருபானந்த வாரியாரின் திருக்கரம்பட்டு வெளியாகியது. அன்று தொட்டு இன்றுவரை ஏறக்குறைய, 200 மூலிகைகளின் விளக்கத்தினை வண்ணப் படங்களின் வாயிலாகவும் எளிய தமிழ் நடையின் மூலமாகவும், மக்கள் மனதில் பதிப்பித்துள்ளது.



1964-ம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் கந்தர் சஷ்டியன்று 'மூலிகை மணி'யின் முதல் இதழினை வேலூரில் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார் சுவாமிகள் வெளியிடும் காட்சி.

ஆரம்ப காலத்தில் மக்களிடையே நிலவிய மூலிகைகளை பற்றிய அவநம்பிக்கைகளும், சித்த மருத்துவத்தினைப் பற்றிய தவருன கருத்துக்களையும், மூலிகைமணியின் கடந்த 12 ஆண்டு பணிகள், தகர்த்தன. மூலிகைகளை பயன் படுத்துவதில் மக்களிடையே புத்துணர்ச்சி பரவி வருகிறது. ஆங்கில மருத்துவர்களும், மூலிகை மருந்துகளை ஆய்வு செய்ய ஆர்வத்துடன் முன் வருகின்றனர். நாட்டு மருத்துவர்கள் பலர், மூலிகை மணியைப் பின்பற்றி, பல நூல்களை வெளியிட்டு வருவது மிகச் சிறந்த மாற்றமாகும். நாள் வார ஏடுகள் மூலிகை மருத்துவக் குறிப்புகளைப் பரபபி வருகின்றன. இதன் எதிரொலியாக மூலிகை மருத்துவர்களுக்கும், மூலிகை மருந்துகட்கும் நல்ல ஆதரவுகள் பெருகி வருகின்றன. இவைகள் எல்லாம் 'மூலிகை மணியின் இடையருத தொண்டுகளால் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் ஆகும்.

இவ்வளவு மாற்றங்களை அளித்துவரும் 'மூலிகை மணிக்கு' மக்கள் தரும் சக்தி மகத்தான சக்தியாகும். அம்மக்கள்சக்தி இல்லையேல் இவ்வளவு காலம் இவ்விதழ் நடந்திருக்க இயலாது. என்றுலும் ஒரு குறை! கடந்த 12 ஆண்டுகளாக, 'மூலிகை மணி' ஆற்றி வரும் பணியை அரசாங்கம் ஊக்குவித்ததாவெனில் இல்லையென்பதே பதிலாகிறது.

மேனுடுகளில், தனிப்பட்ட ஒரு மனிதன் மனித சமுதாய நலனுக்காக ஆற்றும் பணிகள் அளவில் சிறிதாயினும் அரிய பணியாக இருக்குமேயானுல் அரசாங்கம் அதனைப் பெரிதாகப் போற்றி அவர்க்கு ஊக்கமளித்து மேலும் பல ஆக்கங்களை அவரிடமிருந்து பெறும்.

மேனுட்டில் 'எடித் பாஸ்டர்' போன்ற மூலிகை நிபுணர்கள் மூலிகை ஆய்வுகளை சிறிதளவே செய்துள்ளனர். ஆனுல், அதன் பயனை அறிந்த அந்நாட்டு அரசும் மக்களும் பெரும் பத்திரிகைகளும், அவர்கள் பணியைப் பெரிதாகப் போற்றி, நன்கு பாராட்டி ஊக்குவிக்கின்றனர். போதிய வசதிகளையும் அரசு அளித்து போற்றுகின்றது.

ஆனுல்; தமிழகத்தில் அந் நிலை இல்லையே ஏன்?

பன்னிரெண்டு ஆண்டு காலமாக, எவ்வித எதிர்பலனும் எதிர்பாராது, கைப்பொருளை இழந்து- அழிந்து வரும் மூலிகை இனத்தைக் காத்து மக்களிடையே பரப்பிட வேண்டுமென்ற கொள்கைக்காக, தொடர்ந்து வரும் 'மூலிகை மணிக்கு' தமிழ் நாடு அரசோ, இந்திய அரசோ, என்ன சிறப்பு செய்துஊக்கம்

அளித்ததென்று எண்ணும்போது 'ஒன்றுமில்லை' என்ற பதில் தான் வருகிறது.

மக்கள் மதிக்கும் 'மூலிகை மணி'யை அதன் பணியை— மக்கள் அரசு ஊக்கம் தந்து ஆக்கம் அளிக்கவில்லையெனில் வேறு யார் தான் ஊக்கமளிப்பார்கள்.

இதனைக் கூறுவதால், மூலிகை மணி ஆசிரியர்க்கு, பட்டம், விருது ஆசை வந்து விட்டதென்று யாரும் எண்ணிடல் வேண்டா. அதுவல்ல நம் நோக்கம்.

கடந்த 12 ஆண்டுகளாக, மூலிகை மணி வற்புறுத்தி வரும் சில வேண்டுகோள்களை அரசு செவிமடுத்து கேட்காது இருக்கும் நிலையை எண்ணியதால் விளைந்த வருத்தமேயாகும்.

1) சென்னையில், மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சியை அளிக்கத்தக்க பள்ளி (School of Herbal Medicine) ஒன்றை தொடங்குவது.

2) பரம்பரை பரம்பரையாக மூலிகை மருத்துவத்தைக் காத்து வரும் நாட்டு மருத்துவர்களைத் தொடர்ந்து பதிவு செய்து அவர்கள் பணியை கிராமங்களில் உள்ள மருத்துவமனைகளில் பயன் படுத்துவது.

3) சென்னையில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியொன்றினை துவங்குவது.

4) 'சித்த மருத்துவக் கலைக்கூடம்' ஒன்றினையமைத்து- அதன் மூலம், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியைத் திட்டமிட்டுசெயல் படுத்துவது- இவை போன்ற 'மூலிகை மணியின்' வேண்டுகோள்களை, பலகாலும் கூறி வருகிறோம். அரசாங்கம், இவை பற்றி அறிந்ததாகக்கூட காணோம்.

பிரதமர் இந்திரா காந்தி அவர்கள் கூறுவதுபோல், எல்லாவற்றிற்கும் வெளி நாட்டினரையே நம்பிக் கொண்டிருக்காமல் நம் நாட்டு மூலிகை மருந்துகளை ஆய்வு செய்து பின்பற்றுவதின் இன்றியமையாமையை பலகாலும் வற்புறுத்திக் கூறிவரும் 'மூலிகை மணி' போன்ற மருத்துவ இதழ்களுக்கு அரசு ஊக்கம் தரவில்லையெனில், ஆக்கம் எங்ஙனம் பிறக்கும்?

பனிரெண்டாண்டுகள் கதறியும் பலன் கிடைக்காத காரணத்தால், பதிமூன்றுவது ஆண்டில் நுழையும் இவ்வேளையிலாவது, அரசாங்கம் மூலிகை மருந்துகள் ஆக்கம் பெற ஊக்கமளித்திட வேண்டுகிறது.

●

சித்தர் இலக்கியங்கள் பற்றி

டாக்டர் ந. சஞ்சீவி

ஆராய்ச்சி அறிஞரும், சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்ப் பேராசிரியருமான டாக்டர் ந. சஞ்சீவி. பிஎச்.டி அவர்கள், அண்மையில் வட இந்திய மாநிலங்களில் ஆராய்ச்சிப் பயணங்களைச் செய்து பல செய்திகளைச் சேகரித்துள்ளார். Y.M.C.A. பட்டி மன்றத்தில் கடந்த மாதம் அவர் தன் பயண அனுபவங்களைப் பற்றிக் கூறியபோது, கீழ்க் கண்டவாறு கூறினர் :-

என் வட இந்திய பயணத்திற்குப் பின் தமிழ் இலக்கியம் — மொழி பற்றி நான் கருதக்கூடிய கருத்துக்கள் :

- தமிழ்ப்பண்பாடு தான் இந்தியாவின் இதயப்பண்பாடாகும்.

- தமிழ் மொழி— இலக்கியங்களின் தொன்மைபற்றி மற்ற மாநிலங்கள் இன்னும் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளவில்லை — தெரியப் படுத்தவும் இல்லை.

- தமிழ் நாட்டின் தனிப்பெரும் சிறப்புக்களில் ஒன்ருக — மற்ற மாநில மொழிகளில் காண முடியாத சிறப்பாகக் கருதக் கூடியது சித்தர் இலக்கியங்கள். 'தமிழகத்தில் மட்டுமே இவை பெரிதும் காணப்படு கின்றன' என்று 'சித்தர் இலக்கியத்தின்' தனிப் பெருமையை டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள் குறிப்பிட்டது சித்த மருத்துவர்களும், தமிழக மக் களும் அறிந்து மகிழத் தக்கது. சஞ்சீவி போன்ற அறிஞர்கள், இத் துறையில் மேலும் ஆழ்ந்து, பல ஆராய்ச்சி முடிவுகளைக் கூறுவது, சித்தர் இலக்கியம் பெருமையுடன் பரவிட வாய்ப்பாகும்.

பாரம்பரை மருத்துவர் பதிவு

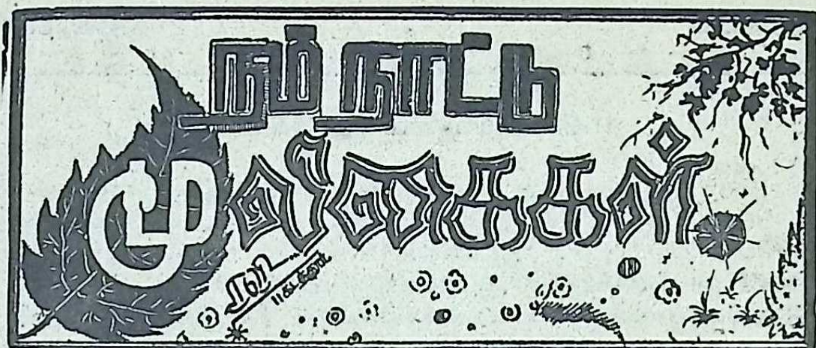
❀ ❀ ❀

இந்திய மருத்துவ மத்திய கழகம்' என்ற பெயரில் இயங்கும் அமைப்பின் கீழ், பாரம்பரை மருத்துவர்கள் பதிவு 1973-வரை நடந்து வந்தது. அதற்குப் பின்னும், 1975 பிப்ரவரி வரை இறுதியாக மனுக்கள் பெற அனுமதி வழங்கிப் பதிவு பெருத பல மருத்துவர்கள் மனு செய்திருந்தனர்.

இடையில் ஆட்சி மாற்றம் வந்தபின், இப்பதிவு பற்றி எவ்வித தகவல்களும் கிடைக்கவில்லே. தமிழகத்தில் பரம்பரை மருத்துவர்கள் பதிவு' என்பது இடையருது நடக்க வேண்டிய ஒன்ருகும். மற்ற மாநிலங்களில் ஆயுர்வேத பரம்பரை மருத்துவர்கள் பதினுயிரக்கணக்கில் பதிவு பெற்றிருக்கும்போது, தமிழகத்தில் சில ஆயிரக்கணக்கான பேர்கள் கூட பதிவு பெருத நிலேயில் நிறுத்தி வைப்பது ஏன் என்று புரியவில்லே.

'இந்திய மருத்துவ மத்திய கழகம்' தற்போது, இந்திய மருத்துவ இயக்குனராகப் பணிபுரியும் டாக்டர். குருசிரோன்மணி அவர்கள் தலேமையில் திருத்தி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இக்குழுவில் மருத்துவத் தொடர்பு இல்லாதவர்கள் எல்லாம் நியமனம் பெற்றுள்ளார்கள். ஆனல் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக சித்த மருந்துவத்திற்கு பிரச்சார பீரங்கியாகப் பணி புரியும் 'மூலிகை மணி'க்கு அக்குழுவில் இடமில்லே. அதுபற்றிய அறிவிப்புகள் கூட அனுப்பப்படவில்லே. எப்படியோ, யாரோ பதவிகளே அனுபவிக்கட்டும். நமக்கு அக்கறையில்லே. சித்த மருத்துவர்கள் பரம்பரை பதிவு தொடர்ந்து நடத்திட மாற்றி அமைக்கப்பட்டுள்ள மத்திய குழு செயல் படட்டும். நல்லன செய்யும்போது பாராட்டுவதும்; அல்லன செய்யும்போது குட்டுவதுமே நம் பணி! பதவிகள் அனுபவிக்கவென்றே பல அவதாரங்கள் எடுப்பவர்கள் அதனே அனுபவிக்கட்டும்!

❋



200 - வது மூலிகை

மி ள க ர ணை

நம் நாட்டு மூலிகைகள் வரிசையில் 'மிளகரணை' என்னும் இம் மூலிகை 200-வது மூலிகையாக அறிமுகமாகும் சிறப்பினை அடைகிறது. கடந்த 15 ஆண்டுகளாக ஒவ்வொரு மூலிகையைப் பற்றி எழுதும்போதும் 'ஏதோ பச்சிலையைப் பற்றி' எழுதுகிறோம் என்ற போக்கில் எழுதுவதில்லை. இறைவன் சந்நிதானத்திலிருந்து அவன் புகழை மனமுருகப் பாடும் பக்தன் என்ன உணர்வு பெறுவானோ அவ்வுணர்வு தான் ஒவ்வொரு மூலிகையைப் பற்றி நினைக்கும்போதும், அதனைப்பற்றி எழுதும் போதும் எனக்கு ஏற்படுகிறது; அவ்வுணர்வு இறைவன் எனக்களித்த பரவச உணர்வாகும். கோயில்களில் குடி கொண்டிருக்கும் இறைவனின் இனிய கருணையை மூலிகைகளிடம் காணலாம். அதனால் தான் மூலிகைகளைப் பார்க்கும்போது எனக்கு 'ஆலய தரிசனம்' பெற்ற உணர்வு உண்டாகிறது.

பாரதியார் பிறந்த மாதம் இது. அவர் பாடினார்.

'எழுதுகோல் தெய்வம்; என் எழுத்தும் தெய்வம்'

என்று; அவ்வகையில் அவர் அடியொற்றி யான் கூறுவேன்.

''மூலிகைகளே என் தெய்வம்; மூலிகைத் தோட்டங்களே என் ஆலயம்''

என் நெஞ்சில் ஓர் ஆலயமாய் அமைந்துவிட்ட மூலிகைகள் புகழினைப் பரப்பிடும் பணியில் கடந்த 15 ஆண்டுகளைச் செலவிட்டும், எவ்வித சலிப்போ அல்லது தளர்வோ எனக்கு ஏற்படாததற்குக் காரணம் மூலிகைகளின் அளப்பரிய சக்தியேயாகும்.

200-வது மூலிகையைப் பற்றி எழுதும் இந்த நேரத்தில்— மூலிகைகள் புகழ்பாடபணித்ததணிகைவேலனின் தனிப்பெருங்கருணையைஎண்ணி மகிழ்கின்றேன்.

மிளகரணை-பொது விவரம்

சாதாரணமாக எங்கும் காணக்கூடிய செடி இனங்களில் ஒன்று தான் மிளகரணை. புதர்களிலும் ஆற்றங்கரைகளிலும், வளரக்கூடியது. மிதமான, செழிப்புள்ள இடங்களில் காணலாம். சிறுகொடி போல் படரக் கூடிய இச்செடியினம் முட்செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. இலைகள் காம்பு, நரம்புகளில் சிறிய முட்கள் காணப்படும். தூதுவளை இலைகளில் உள்ளது போல் முட்கள் காணப்படும் என்றாலும் ஒரு வேறுபாடு: இதன் இலையின் நடு நரம்பில் மட்டுமே முட்கள் காணப்படும். பொதுவாக, செடி முழுதும் முட்கள் அடர்த்தியாக இருப்பதால், கையில் பிடிக்கக்கூட முடியாது. இதன் பூ இதழின் உட்புறத்தில் காவி நிறக்கோடுகள் காணப்படும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

பொதுவாக உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும். குடலில் சேரும் வாயுக்களை வெளியேற்றும். வியர்வையைப் பெருக்கி, கழிவு நீரை அப் புறப்படுத்தும் இச்செடியின் இலை, வேர், பட்டை, ஆகியன மருத்துவப் பயனாகின்றன.

தீர்க்கும் நோய்கள்

சளி, அஜீரணத்தால் வரும் வாயு, பித்தத்தால் வரக்கூடிய சூலை, வயிற்று உப்புசம், காசம் ஆகியன இதனால் குணமாகின்றன. துவர்ப்புச் சுவையையும். குளிர்ச்சியையும் தரக்கூடிய குணத்தைக் கொண்டது இச்செடி.

வயிற்றுவலி தீர

இதன் இலையை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு வெறும் வயிற்றில் உண்டால் வயிற்று வலி தீரும்.

வெறும் இலையை இடித்து ஒரு குவளை நீரிட்டுக் காய்ச்சி அதில் சிறிது இஞ்சியை நசுக்கிப் போட்டு காலை மாலை இருவேளை குடிக்கமுறைக் காய்ச்சல் தணியும்.

வியர்வை விலக

இதேபோல் இச்செடியின் பட்டையையும் மேற்படி முறையில்

கஷாயம் இட்டு குடிக்க முறைக் காய்ச்சல் தணியும். வியர்வை பெருகி சீதளம் விலகும்.

பேதி, தேக மெலிவு நீங்க

இதன் வேர்ப்பட்டை 1 பங்கும் மிளகு 6 சீரகம் ஒரு சிட்டிகை கலந்து ஒரு குவளை நீரிட்டுக் காய்ச்சி, அரை குவளையாகச் சுருக்கி காலை வேளை குடித்து வர நீண்ட நாளாக இருந்து வரும் பேதி, தேக மெலிவு ஆகியன நீங்கும்.

வாத வலிகளுக்கு

இதன் வேரை ஆமணக்கு எண்ணெயில் இட்டுக் காய்ச்சி, வாதம் தொடர்பாக வரும் வீக்கங்களுக்கு மேற்பூச்சாகப் பூசி ஒத்தடம் கொடுத்து வர அவை குணமாகும்.

காசம், கபம் தணிய

இதன் இலையுடன் தூதுவளை, முசுமுசுக்கை ஆகியவற்றைசேர்த்து துவையலாக்கி 40 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர காசம், கபம் ஆகியன தணியும்.

கல்நார் பற்பமாக

இச்செடியின் இலையை அரைத்து கல்நாரைசுத்திப்படுத்தி அதனைப் புடமிட கல்நார் பஸ்பமாகும்.

நவீன ஆராய்ச்சியில்

நவீன ஆராய்ச்சியில் இச்செடியின் வேரில் ஒருவித பிசின் சேர்கிறது. நஞ்சுத் தன்மையுடைய அதனை சிறிய அளவில் கினியா பன்றிகளுக்குக் கொடுத்து சோதனை செய்ததில், அவைகளுக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்பட்டதாகத் தெரிகிறது. அதிக அளவில் அதனைக் கொடுத்ததில், பாரிச வாயும், மரணமும் சம்பவித்தது.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு

நவீன ஆய்வில் இதன் வேர், கருச்சிதைவுக்குப் பயன்படுகிறது. ஆனால் நாட்டுப்புற மக்கள் பலர், கருச்சிதைவிற்கு இதன் இலையை நன்கு மை போலரைத்து நெல்லிக்காயளவு வாயிலிட்டு பால் குடிக்க—

இவ்வாறு மூன்று நாள் செய்துவர, கருச்சிதைவு ஏற்படுவதாகத் தெரிகிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு இச்செடியின் இலை பயனாகும் விதத்தினை மேலும் ஆய்தல் வேண்டும்.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குதவும் பல மூலிகைகளின் ஆய்வுகளில், மிளகரணையும் சேர்த்து ஆய்வு செய்தால் பல நன்மை ஏற்படும்.

காய்ச்சல் விலகவும்,
காசம் தணியவும்.
வயிற்றுக் கோளாறு குணமாகவும்,
குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவிடும்,

மிளகரணை— எங்கும் காணக் கூடிய கொடியாகப் படரும் செடி இனம். இதனை இனம் கண்டு பயன் படுத்தினால், எளிய செலவில் நிறைந்தபலனை அடையலாம். நம் நாட்டு மூலிகைகளின் சிறப்பும் இது தானே! அச்சிறப்பினை நல்கிடும் நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளின் பட்டியலில் 'மிளகரணை' — 200வது இடம் பெறுவது நினைவில் கொள்ள தக்கதே!

⁂

நாம் நன்றாகப் பேசுகிறோம், எழுதுகிறோம், உலகம் புகழ்ந்து மாலை போடுகிறது. இந்த மாதிரி சமயங்களில் நமக்கு அகம்பாவம் சுலபமாக வந்து விடும். அப்போது சற்று யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். அந்தப் புகழ்ச்சிக்கு எல்லாம் உண்மையான தகுதி நமக்கு உண்டா? எல்லாம் அம்பாளின் அனுக்கிரகம் அல்லவா? எந்த இடத்திலிருந்து நமக்கு அந்த சக்தி எல்லாம் வந்ததோ, அந்த இடத்துக்கே நம் புகழ் நமது ஸ்தோத்திரம் அனைத்தையும் அர்ப்பணிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதன் முலம் நம் அகம்பாவம் மறைந்து அன்னையின் அருள் கிடைத்து நாம் க்ஷேமத்தை அடைவோமாக.

— காஞ்சி ஸ்ரீ ஜகத்குரு சங்கராச்சாரிய சுவாமிகள்.

நோயும் - மருந்தும்

வினா: ஐயா, மழைக் காலங்களில் அடிக்கடி ஜல தோஷம் வந்து விடுகிறதே. இதனை அறவே போக்க முடியாதா? ஒரு எளிய மருந்து முறை கூறவும்.

விடை: அன்பரே! சலதோடம் என்பது கபத்தின் ஆதிக்கம் காரணமாக வருவது: மூன்று நாட்கள் எப்படியும் தொல்லை தந்தே தீரும். அதன் பிறகு சளி இளகி சரியாகி விடும்: எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாத நோய் இது. ஓமம், கற்பூரம், சீரகம் மூன்றையும் பொடித்து சிறு துணியில் மூட்டைக்கட்டி முகர்ந்தால் சலதோடத்தின் கடுமை குறையும். மழைக் காலங்களில் பொதுவாகத் தூதுவளை கீரையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வினா: வேப்பெண்ணெயின் பயன் யாது? எந்தெந்த நோய்க்கு எப்படி கொடுக்கலாம்.

விடை: வேப்பெண்ணெ என்பது சக்தி வாய்ந்த கிருமிக் கொல்லியாகும். ஜன்னி கோளாறுகளுக்கும் சரும நோய்களுக்கும் அரு மருந்தாகும். ஜன்னி வந்துற்ற போது வேப்பெண்ணெய்யை உடல் முழுவதும் தேய்த்து, கோதுமைத் தவிடு வறுத்து ஒத்தடம் கொடுக்க ஜன்னி கட்டுப்படும்: பெரியம்மை நோய் வந்தால் இவ்வெண்ணெய்யை உடம்புமுழுதும் தேய்த்து வாழை இலையில் படுக்க வைத்தால் அம்மைக் கொப்புளங்கள் அதிகமாகப் பரவாது தடுக்கலாம்.

வினா: ஐயா, என் வயது 35 கடந்த 2, 3 வருடமாக எனது இடது கணுக்காலின் அடியில் கறுப்பாக உள்ளது. நான் எவ்வளவோ சித்த வைத்தியம், ஆங்கில வைத்தியம் செய்து பார்த்தேன். இன்னும் குணமாக வில்லை. ஆனால் சித்த வைத்தியர் பார்த்துவிட்டு இது ஒரு விஷக்கடி என்று கூறி விட்டார். எனக்கு ஒரே கவலையாக உள்ளது. மூக்கின் மேல் தண்டிலும் நெற்றி, புருவம் சில நேரத்தில் காதும் ஒரே அரிப்பாக உள்ளது. மேலும் இரண்டு பாதங்களும் ஒரே எரிச்சலாய் உள்ளது. இதை நீக்க உங்கள் உதவியை நாடுகிறேன், நான் ஒரு ஏழை. கோடக சாலை பூண்டு இவற்றை உபயோகப் படுத்தலாமா? வேண்டாமா? கூறுங்கள்.

விடை : வில்வ இலை பத்து, ஒரு கைப்பிடி அருகம்புல், மிளகு 6, இரண்டு சிட்டிகை சீரகம் வைத்து அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காயளவு வாயிலிட்டு பசும்பால் குடிக்கவும். இதனை 20 நாட்களுக்குச் சாப்பிடவும். வில்வக் காயின் மேல் ஓட்டினை உடைத்து கருமை படர்ந்துள்ள இடங்களில் தேய்க்கவும். எமது ''மகா மூலிகை எண்ணெ', அதன் பின் ஒரு முறை சாப்பிடவும்.

வினா : 20 அம்சத் திட்டம் பற்றித் தங்கள் கருத்து என்ன ?

விடை : கட்டுப் பாட்டையும், வளர்ச்சியையும் அளித்திடும் இத் திட்டம் காலம் முழுதும் இருக்க வேண்டியதே. இத்துடன் நாட்டு மருத்துவ வளர்ச்சி திட்டம் என்ற ஒரு திட்டத்தினையும் சேர்த்து இருபத்தோரு அம்ச திட்டமாக அமுல் படுத்தினால் நல்வாழ்வு பெருகும்.

வினா : ஐயா, எனது சகோதரிக்கு காலில் குச்சி குத்தியதால் ஏற்பட்ட புண் தற்போது ஆழமான அகலமான குழிப் புண்ணாகி எல்லா மருத்துவ முறைகளையும் பார்த்து சலித்து விட்டாள். அவர்கள் குடும்பத்தாருக்கு மேக நோயும் குட்ட நோயும் இருக்கிறது. ஆகவே அவர்கள் மிகவும் கவலைப்படுகிறார்கள். அந்த குடும்பத்தாருக்கு மறுவாழ்வு அளித்திட நல்லதொரு வழி காட்டிட வேண்டுகிறேன். நேரில் அழைத்து வரச் சொன்னாலும் அழைத்து வருகிறேன்.

விடை ; அன்பரே ! தங்கள் சகோதரிக்கு இது நாட்பட்ட நோயாக இருப்பதால், நேரில் கண்டு, மருத்துவ சோதனை செய்த பிறகே நோயினை உறுதியாகக் கணிக்க இயலும். அதுவரை வில்வஇலை 10, வேப்பங் கொழுந்து $\frac{1}{2}$ கைப்பிடி, அருகம்புல் $\frac{1}{2}$ கைப்பிடி, மிளகு 6 வைத்து மை போல் அரைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் வாயிலிட்டு பால் குடிக்கச் சொல்லவும். 20 நாட்களுக்குப்பின் நேரில் வரவும்.

வினா : ஐயா! எனக்கு தினந்தோறும் இரவில் முழங்கால், முழங்கை மூட்டுக்களில் வலி ஏற்படுகிறது. இதனால் என் தூக்கம் கெட்டு விடுகிறது. குணமடைய ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.

விடை: அன்பரே! நீர் ஒரு முறை பேதிக்கு சாப்பிடவும். வாரம் ஒரு முறை முடக்கத்தான் கீரையை சூப் செய்து சாப்பிடவும். வாய்வு பதார்த்தங்களை நீக்கவும். எமது வாய்வுச் சூரணம் வாங்கி பயன்படுத்தி பலனடையுங்கள்.

வினா: ஐயா! நான் திருமணமானவள். குழந்தைகள் உண்டு. குதிக்காலில் வலி எடுக்கிறது. இதற்கு ஒரு எளிய சிகிச்சை முறை கூறவும்.

விடை: அம்மா! எருக்கன் இலையை நெருப்பில் வாட்டி வலியுள்ள இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கவும். ஒரு முறை பேதிக்கு சாப்பிடவும்.

வினா: ஐயா! 50 வயதான என் தந்தைக்கு ரத்த அழுத்த நோய் அதிகமாக உள்ளது. ஆங்கில மருந்துகள் அவ்வப்போதுபலன் தருகின்றன. நிரந்தர குணம் தெரிய மூலிகை மருத்துவம் கூறவும்.

விடை: அன்பரே! தினசரி உன் தந்தையை ஒரு வெங்காயத்தினை பச்சையாக உட்கொள்ளச் சொல்லவும். முற்றிய முருங்கையிலையை இடித்து அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து அதில் இரண்டு சிட்டிகை சீரகம் பொடி செய்து போட்டு காலை, மாலை இருவேளை குடிக்கச் சொல்லவும். கொழுப்புச் சத்துள்ள பொருட்களை உணவில் சேர்க்க வேண்டாம்.

வினா: "தேங்காய் பாயசம்" உடம்புக்கு நல்ல பலத்தையும் உற்சாகத்தையும், சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்க வல்லது என்று சொல்கிறார்களே! இது உண்மையா?

விடை: தம்பி! நீ கேட்டது தேங்காய் பாயசம் அல்ல. 'தேகாப்பியாசம்' அதாவது தேகப் பயிற்சி நாள்தோறும் செய்பவர்களுக்கு பலம், உற்சாகம், சுறுசுறுப்பு ஆகியவைகள் பிரதி பலனாக கிடைக்குமென்பது உண்மை. இதற்கு மாறாக தேங்காய் பாயசத்தை மூக்கு பிடிக்குமளவு சாப்பிட்டு விட்டு பலம் வருமா? என்று கேட்டால் டாக்டருக்கு தான் பணம் நிறைய சேரும்.

வினு: பெருந்தகையீர்! எனக்கு வயது 28. மணமாகாத பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்.எனக்கு நான்கு வயதில் ஏதோ வண்டுகடி என்றுகாலின் மடிப்பில் பொங்கி இருந்தது.26 வயது முடியும் வரையில் அதேபோன்று தொடர்ந்து கருமைநிறமாகி பொங்கி இருந்து வந்தது. எவ்வளவோ ஆங்கில மருந்துகளும் மற்ற மருந்துகளும் உட்கொண்டு குணமடையாமலிருந்தேன். தங்களுடைய பயனுடைய மூலிகை மணி வெளியீட்டின் மூலம் ''மகா மூலிகை எண்ணெயை' கேள்விப்பட்டு 1974 டிசம்பரில் வேலூர் உங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்து நேரடியாக சந்தித்தேன். இரண்டு பாட்டில் எண்ணை சாப்பிட்டால் போதும் என்று சொல்லி கொடுத்தனுப்பினீர் தங்கள் அறிவுரைப்படி உட்கொண்டேன். மேலும் 2 தடவை உட்கொண்டேன். மிக நீண்ட நாட்களாக இருந்த அந்த வண்டுகடி போல் இருந்த கருமை நிறம் அரிப்பு எல்லாம் மாறி விட்டது. தற்போது உடலில் எந்த விதமான கரப்பான் மாதிரியோ, இரத்தக் கட்டிகளோ வருவதில்லை. இப்போது எனக்கு உடல் பலஹீனம். தொண்டைப் புண், காதில் சீழ் வருதல், அடிக்கடி சளி பிடித்துக் கொள்ளுதல், தும்மல் வருதல், இருமல், தலை குளித்தால் ஆவதில்லை. தலைவலி, கண் எரிச்சல் சில சமயம் எழுத்துக்களைக் கூட பார்க்க இயலாது. எனவே இந்த தற்சமய நோயைத் தீர்க்கும் மருந்தும் அறிவுரையும் வழங்க வேண்டுகிறேன்.

விடை: சகோதரி! நீங்கள் கூறியுள்ளவற்றிலிருந்து நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோயாக தோன்றுகிறது. முத்து பவளம், கஸ்தூரி போன்ற பற்ப செந்தூரங்களும் கோரோசனை குங்குமப்பூ சேர்ந்த மருந்துகளும் நுரையீரனுக்கு ஏற்ற மருந்து. அத்துடன் தூதுவளை, முசுமுசுக்கை இனங்களை நாள்தோறும் நெய்யில் உட்கொள்வது பித்த சீதள சம்மந்த நோய்களை எல்லாம் போக்கும். கண்கள் ஒளி பெற நேத்திரப் பூண்டு தைலம் 1 பாட்டில் வாங்கி இரு துளி வீதம் காலை மட்டும் கண்களில் விட்டு வரலாம். தூதுவளை கலந்த வில்வாதி லேகியமும் உங்கள் உடம்புக்கு நல்லது. வேலூர் வந்தது போல் ஒரு முறை இப்பொழுது சென்னைக்கும் நேரிடையாக வந்தால் கை நாடி பார்த்து தகுந்த மருந்துகளை தேர்வு செய்து தரலாமே!

தமிழ்த் திருமணம்

[கி. இராமலிங்கனார் எம்.ஏ.,]

செய்முறையும் - விளக்கமும்

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

தமிழ் நாட்டில் எந்தப் பகுதியில் தமிழர் வீட்டில் திருமணம் நடந்தாலும் மண அறையைச் சோலை போல அமைத்துக் கொள்ளும் வழக்கம் இன்றும் இருந்து வருகிறது. திருநெல்வேலியில் நடைபெறும் திருமணங்களில் மண அறையில் உட்கார வைப்பதற்கு ஊஞ்சலில் மணப்பெண்ணையும் பிள்ளையையும் அமர வைத்துத் திருவாசகத்திலுள்ள 'பொன்னூஞ்சல்' பதிகத்தைப் பாடிப் பிறகே மங்கல நாண் சூட்டுகின்றனர். சோலையில் முதன் முதலில் காதலோடு இருவர் கூடியபோது ஊஞ்சல் ஆடிக் களித்ததை நினைவூட்டும் நிகழ்ச்சி இது.

தமிழ்த் திருமணம் என்பது 'விவாகம்' அன்று திருமணமே. 'விவாகம்' என்னும் சொல்லுக்குப் பொருள் தெரியாமல் ஒரு வடமொழி பேராசிரியரைக் கேட்டதில், அதற்குப் பொருள் ''தூக்கிக் கொண்டு போவது'' என்றார். 'வாகனம்' என்பது தூக்கிக் கொண்டு போகும் கருவி. அச்சொல்லிற்குப் பகுதி 'வக்' என்பதாகும். 'வக்' என்றால் 'தூக்கு' என்று பொருள். 'வி' என்றால் சிறப்பாக, செவ்வையாக, ஒப்பில்லாத வகையில், என்றெல்லாம் பொருள். 'விவக்' என்றால் சிறப்பாகத் தூக்கிக் கொண்டு போவது என்று தான் பொருள். 'விவக்' 'விவாகம்' என்று ஆகிறது என்று மேலும் அந்தப் பேராசிரியர் விளக்கினார்.

குழந்தைப் பருவத்திலே மணஞ் செய்து கொடுத்து வரும் கட்டாயத்துக்கு உள்ளாக்கப்பட்டிருந்தவர்கள், குழந்தையை மடியில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு தான் மணம் செய்து கொடுக்க முடியும். மாலை மாற்றும்போதும் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மணப்பெண்ணை மணமகன் தோளில் தூக்கிக் கொண்டு தான் தன் ஊருக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். சிறு குழந்தையாயிற்றே, நடந்து செல்ல முடியாதே. இந்தக் காரணத்தால் தான் 'மணம்' 'விவாகம்' என்னும் சொல்லால் குறிக்கப்பட்டது என்று அப்பேராசிரியர் தொடர்ந்து சொன்னார். 25 வயதான மணமகளையும் அவள் தந்தையார் மடியில் அமர்த்தி கொண்டு மணம் செய்து கொடுக்கும் வழக்கம், இன்றும் பிற மணங்களில் நம்பிக்கை வைத்துள்ள இனத்தவரிடம் இருப்பதையறியலாம்.

மனேவியை 'பாரியை' என்பர் வடமொழியில். கணவன் 'பிர்த்தா' எனப்படுவான். இவ்விரு சொற்களிலும் 'பரித்தல்' 'தூக்குதல்' 'சுமத்தல்' என்னும் பொருள் தரும் பகுதிகள் இருப்பதையும் சிந்திக்க வேண்டும்,

'மணம்' என்னும் சொல், நெருங்கிக் கலத்தல் மண்ணின் நலங்களை நிறைவாக நுகரும் வாய்ப்புப் பெறல், புகழார்ந்த வாழ்வு வாழும் நிலைமை பெறல், வாசனை பொருந்திய வாழ்க்கை நடத்தும் வசதிகள் தல் முதலிய பொருள்களைத் தன்னகத்தே அடக்கி கொண்டுள்ளது. மலர்ந்தால் தான் மணம் வீசும் என்னும் உண்மையில், பருவம் அடைந்தால் தான் திருமணம் செய்து கொள்ளவேண்டும் என்னும் உண்மையும்உடன் விளங்குகின்றது. குழந்தை மணத்திற்குத் தமிழ் மரபில் இடமில்லை.

தமிழகத்தில் மட்டுமின்றி, பிற மாநிலங்களில் வாழும் தமிழரிடையேயும், சோலை போன்று மண அறை அமைத்து, தமிழ்த் திருமணத்தின் பிற பகுதிகளையும் மேற்கொண்டு திருமணங்கள் நடப்பதைக் காணலாம்.

இவ்வாறான முறையில் பல நூற்றாண்டுகளாக நடந்து வந்த திருமணத்தில், வடமொழி மந்திரங்கள் ஓதப் பெற வேண்டும் என்று நாயக்கர், மன்னர்கள் விரும்பினார்கள். ஆரியரல்லாதவருக்கு வடமொழி மந்திரங்களைக் கொண்டு சடங்குகள் செய்ய தமிழகத்தில் இருந்த ஆரியர் மறுத்தனர். உடனே ஆந்திர நாட்டிலிருந்து, தெலுங்குப் பிராமணர்களை வரவழைத்து அவர்களை ஊருக்கு ஒருவாராக குடியேற்றி, அந்த அந்தப் பகுதியில் சடங்குகளை வடமொழியில் நடத்திப் பிழைத்துக் கொள்ளும் உரிமையை நாயக்கர் மன்னர் தந்தனர். இன்றும் திருநெல்வேலி வரையில், 'புரோகிதர்கள்' ஆந்திர பிராமணர்களாகவே இருக்கிறார்கள் என்பது, இதனை மெய்ப்பிக்கும். தமிழகத்திலுள்ள தமிழ் பிராமணர்களுக்குச் சடங்குகளை நடத்துவிக்கும் இப்புரோகிதர்கள் அழைக்கப்படுவதில்லை என்பதும் கருதத்தக்கது. தெலுங்குப் பிராமணர்கள் வீட்டில் நடக்கும் சடங்குகளை இப்புரோகிதர்கள் நடத்துவதில்லை என்பதையும் சிந்திக்க வேண்டும்.

ஏற்கனவே இருந்த மண அறை அமைப்பு முதலியவற்றை அப்படியே வைத்துக் கொண்டு, வடமொழி மந்திரங்களால் தன் திருமணத்தைச் செய்து கொள்ளும் மணமகனுக்குப் பூணூல் போட்டுத் தற்காலிகப் பிராமணனுக்கும் சடங்கும், வடகலை பயில்வதற்குக் காசியாத்திரை செல்வது போல் நடிக்கச் செய்யும் சடங்கும் மண நிகழ்ச்சியில் தெலுங்கு புரோகிதர் சேர்த்துக் கொண்டார். ஆரியர் மரபைபொட்டிப் பெண்ணை

மணமகனுக்குத் தாரை வார்த்து தத்தம் செய்யும் சடங்கும் அவரால் சேர்க்கப்பட்டது.

இடையில் புகுத்தப்பட்டனவும் தமிழர்க்கு வேண்டாதனவுமான 3 சடங்குகளையும் நீக்கி, தம் தம் விருப்பப்படி பயன்படுத்திய ஏதேதோ தேவையற்ற வடமொழி மந்திரத்தையும் நீக்கி, நடப்பதே தமிழ்த்திருமண மாகும்.

தமிழரின் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட மரபினைக் காப்பது இத்திருமணம். புரோகிதர் புகுத்தியன போக மற்றைய யாவும் பண்டைய தமிழ் மரபைப் பேணும் சிறப்புடையன. தமிழரும் தமிழோடு தொடர்புள்ள மொழி பேசும் ஆரியர் அல்லாதரும் இன்றும் போற்றும் முறை இதுவே. பல நலங்களைக் கொண்டதும், தமிழர்க்கும் பெருமை யளிப்பதும், மூடப் பழக்க வழக்கம் என்று ஒதுக்கித் தள்ளி வருவதற்கு இல்லாத நிகழ்ச்சிகளையும் அமைப்புகளையுமே பூண்டதுமான இத்தமிழ்த் திருமணம் நாடெங்கிலும் நடந்து, தமிழர் வாழ்வைச் சிறப்பிப்பதாக!

[முற்றும்]

பொருள்களின் குண விளக்கம்

[சென்ற மாதத் தொடர்ச்சி]

புன்னை நெய்க்குணம்

புன்னையிலுண்டா நெய்யாற் பொங்குசந்நி பாதமுதன்
மன்னியலைக்குங் கொடிய வாயுவுமுன்-பின்னிசிவும்
பொல்லா வலியினமும் புண்கிருமியுந் தொலையு
மல்லார் குழலே யறி.

(இ-ள்.) இருண்ட கூந்தலையுடைய பெண்ணே! புன்னை நெய்யால் சந்நிபாதம் மகா வாதரோகம் முன்னிசுவும் பின்னிசுவும் ஐவகை வலி விரணம் கிருமி இவைகள் நீங்குமென்க.

புங்கின் நெய்க்குணம்

அங்கமழ கிடும்வெற்பாம் புங்கிநெய் தனக்குத்
தங்கம்போற் காந்தியது தானுண்டாந்-திங்கண்முக
மானே கரப்பான்போம் வன்சொறி யிஞ்சிரங்குந்
தானே விலகுமெனச் சாற்று.

(இ-ள்.) சந்திரனையொத்த முகத்தையும் மானையொத்த கண்களையுமுடைய பெண்ணே! மலைப்புங்கின்பருப்பு நெய்க்கு அழகும் ஒளியும் உண்டாம், கரப்பானும் சொறி சிரங்கு ஒழியும்.

தேங்காயின் நெய்க்குணம்

தேங்காயி நெய்யதனுற் றீயால் வருபுண்போம்
பாங்காகக் கூந்தற் படர்தேறு-நீங்காத
பல்லடியின் னேயும் படர்தாமரை சிரங்கு
மல்லறப் போமென் றறி.

(இ-ள்.) தேங்காய் நெய்யினால் தீயால் வருவிரணம் தந்தமூல ரோக படர்தாமரை சிரங்கு ஆகிய இவைகள் போம் தலைமயிர் வளரும்.

கடுகு நெய்க்குணம்

கோஷ்டுநோய் பித்தரத்தங் குஷ்ட மடல்வாதம்
விட்டு கமமூல விரணமறும்-பூட்டின்
முடிகி யெழுசூலேயொடு மொத்தநோ யேகுங்
கடுகின் நெய்யாலனலாங் காண்.

(இ-ள்.) சூடுள்ள கடுகுநெய்யால் குன்மம், ரத்தபித்தம், குஷ்டம், மகாவாதம், க்ஷயம், மூலே மூலேவிரணம் சூலே முதலிய பிணிகள் நீங்கு மென்க. கோஷ்டு-வயிறு.

நீரடிமுத்து நெய்க்குணம்

பூசுகுடி வாதகுணம் பொங்கு கிரந்திபுடை
வீசுகுட்டஞ் சூலேயிவை விட்டேகும்-தேகஞ்சச்
சீரடியை யொத்தநடைத் தெய்வ மடமயிலே
நீரடி முத்தின்நெய்யை நீ.

(இ-ள்.) அழகுபொருந்திய அன்னத்தையொத்த நடையையும் தெய்வத் தன்மை பொருந்திய மயில்போலுஞ் சாயலேயுடைய பெண் ணே! நீரடிமுத்துநெய் மேலிற்பூசினும் உள்ளுக்குக் குடிக்கினும் வாதகுட்டம் சிரங்கு சொறி பெருவியாதி சூலே இவை நீங்குமென்க.

செங்கொட்டை நெய்க்குணம்

தாதுவும் புருணமுமாந் தத்துரு பரங்கிப்புண்
கோதுபுரி யிருமைக் குட்டினங்கன்-காதுங்
கயுமுகி யூரர் கரப்பான் றிமிர்போ
மெரிமுகி நெய்யாலென் றறி.

(இ-ள்.) எரிமுகியென்னுஞ் செங்கொட்டை நெய்யால் தடிப்பு பரங்கிப்புண் கருங்குட்டம், வெண்குட்டம், முதலிய குட்டரோகங்கள் கருஞ்சொறி கரப்பான் திமிர்வாதம் ஆகிய இவைகள் போம் சுக்கில விருத்தியும் கருப்போற்பத்தியும் உண்டாகும். புருணம்-கருப்பம்,

முக்கூட்டு நெய் சேர்க்கும் விதி

ஆவெண்ணெ யண்டமெண்முத்தா முத்தா வெண்ணெய்
மூவெண் கலாதி முறையேகேள்-மேவுநெறி
யொன்றி ரண்டு மூன்ருகு மொன்றிரண்டு மூன்ருகு
மொன்றிரண்டு மூன்ருகு முற்று.

(இ-ள்.) வாதமுதலிய மூன்று தோஷங்களுக்குக் கூட்டவேண்டிய முறைமை வாததேகிகளுக்குப் பசுவின் நெய் 3-பங்கு, எண்ணெய் 2-பங்கு, ஆமணக்குநெய் 3-பங்கு, பித்ததேகிகளுக்கு எண்ணெய் 1-பங்கு ஆமணக்குநெய் 2-பங்கு, பசுவின்நெய் 3-பங்கு, சிலேத்ம தேகிகளுக்கு ஆமணக்குநெய் 1-பங்கு, பசுவின்நெய் 2-பங்கு யெண்ணெய் 3-பங்கு இவ்வாறு கூட்டவேண்டுமென்க.

முக்கூட்டு நெய்க்குணம்

நூவுநெய்க் கையநுவலா மெய்க்குப் பித்தம்
மேவுமுத்து நெய்க்கனிலம் வீருவாம் பூவுலகில்
மூன்று மளவாய்க்காச்சி மூழ்கிலந்தப் பிணியா
லூன்றுநோய் யியாவும்போமோர்.

(இ-ள்) எள்ளின் நெய் பசுநெய் ஆமணக்கு நெய் இவைக்கு முறையே கப்பித்தவாத கோபங்களீமீருமல் பித்தம் நிலையிற்பொருந்துவனவாம், ஆதலால் அம்மூவித நெய்களையும் கிரமம்படிக் கூட்டிக் காய்ச்சி ஸ்நானஞ்செய்யில் திரிதோஷங்களால்வருஞ் சகலரோகமும் நீங்கும்.

ஐங்கூட்டு நெய்க்குணம்

அஞ்செண் ணெய்க்காணி லாலித்த பின்னிசிவுந்
தஞ்சுமென வாய்வுந் தணியுங்காண்-பஞ்சாய்ப்
பறக்கும் சந்நிசுரம் பாரிலையைச் சேஷ்டை
யிறக்குமே நன்ரு யியம்பு.

(இ-ள்.) ஆமணக்கு யெள்ளு வேம்பு புன்னை புங்கு இவற்றின் நெய்களை கலந்து தயிலமாகச் செய்து உபயோகிக்கில் பின்னிசிவ மகா வாதம் சந்நிபாதசுரம் கபதோஷம் ஆகிய இவை நீங்குமென்க.

சாண வகை

பசுவினது சாணத்தின் குணம்

ஆவினது சாண மடிபடுவீக் கம்முதிரந்
தாவிவரு கிருமி சார்ந்தகப-மேவுசுரந்
தங்குந் தாகம்போக்குஞ் சாற்றின்மெய்ச் சுத்தியப்பால்
தெங்கின் பாலுக்கொக்குந் தேர்.

(இ-ள்.) பசுஞ்சாணம் கல் முதலியவைகளால் அடிப்பட்ட வீக்கம் ஒழுகுகின்ற உதிரம் கிருமிரோகம் கபசுரதாகம் இவைகளை நீக்கும் தேகசுத்தியுண்டாகும் இது தெங்கின் பாலை ஒக்குமென்க.

எருமை சாணத்தின் குணம்

வயிற்றுப் பிரமிரத்த வாந்தி காமாலை
நியமித்த பெரும்பாடு புண்ணீங்கும்-வியத்த
கருமைச் சாரங்கவிழிக் காரிகையே நாளும்
யெருமைச் சாணத்தி னியல்பு.

(இ ள்) மான்போலுங்கண்களையுடைய மையணிந்த பெண்ணே எருமைசாணத்தால் வயிற்பெருமல் ரத்தவாந்தி காமாலை பெரும்பாடு புண் இவைகள் நீங்கும்.

வெள்ளாட்டுப்புழுக்கையின் குணம்

உருக்கை நீருக்கு முதரநோய் போக்குந்
திருக்கான வாதநோய் நீக்கு-நெருக்கான
தோட்டுக் குழையணங்கே தொல்புவியோர் சொல்லிடுவெள்
ளாட்டுப் புழுக்கை யது

(இ-ள்) காயாபரணத்தை யணிந்த வரமகளிரையொத்த பெண்ணே! வெள்ளாட்டுப் புழுக்கை உருக்கை அல்லது எஃகு என்னும் லோகத்தைப்பஸ்மிக்கும் மகோதரத்தையும் வாதநோயையும் நீக்கும்.

மூத்திர வகை

சிறுநீரின் குணம்

காணுக் கடியோங் கதித்தெழுந்த வீக்கமது
காணுது காயசித்தி கைக்குளநல்-பூணே
பதித்த கொங்கைமாதே பகர்மாந் தருக்கு
ளுதித்த சிருநீருக்கென் ரேர்.

இதுவுமது விருத்தம்

அங்கியுவ ருரைசிறுநீர் வாதம்போக்கு
மதைப்பருகி லிருமலிரைப் பரத்தநோயு
பொங்கிவரு மேகவிகாரமி கிரந்திப்
புண்களும்போ மதைநசியம் புரிமிற்சுடுந்
தங்கியதோர் பஸ்மாரஞ் சந்நியாசஞ்
சருவவிடம் விடசுரமும் தவறுண்டோடும்
மிங்க தனைத் தொட்டலம்பிற் கண்முகங்கா
திவ்விடத்து ளெழும்விரண மிரியுங்காணே.

(இ-ள்.) மாந்தர்களின் ஜடராக்னி உவர்ச்சுவையையுடைய சிறு நீரினுல் காணுக்கடி விஷமும் சோபையும் வாததோஷமுந்தீரும் அதை முறைப்படிப்பருகில் இருமல் சுவாசம் அசிர்க்கரம் மேகமூத்திரம்கிர ந்திவிரணம் ஆகியவைகள் போம் நசியஞ்செய்தால் சுரம் அபஸ்மாரம் சந்நியாசம் சர்வவிஷம் விஷசுரம் ஆகியவைகள் நீங்கும் அந்த நீராற் கழுவினுல் விழி முகம் செவி இவ்விடங்களில் பிறக்கின்ற கட்டிகள் விலகும் அன்றியும் காயசித்திக்கும் உதவுமென்க.

பசு மூத்திரக்குணம் வெண்பா

விடபாண்டு சோபைபல வீக்கஞ் சகல
விடமுதிர மாலையென மெத்தப்-புடவிதனிற்
பேசலக்க ணேடுதந்தப் பீடையு மகன்றிடுமே
கோசலத்தா லாரணங்கே கூறு.

(இ-ள்.) கோசலத்தால் விஷபாண்டுசோபை பற்பலவீக்கம் சகல விஷம் அசிர்க்கு காமாலை பன்னேய் முதலிய பிணிகள் போமெனக.

(தொடரும்)

சங்க இலக்கியத்தில் மருந்துச் செடிகள்

க. வேங்கடேசன், எம். ஏ., சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்

[சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி]

	புலவர் பெயர்		
1.	⊙ கள்ளிக் குடிப்பூதம் புல்லனார்.	—	கள்ளிச் செடி
2.	காவட்டனார்	—	காவட்டம் புல்
3.	⊙ நெய்தற்கார்க்கியார்	—	நெய்தல்
4.	⊙ நெய்தற் சாய்த்து ய்த்த ஆவூர் கிழார்	—	நெய்தல்
5.	⊙ நெய்தற் தத்தனார்	—	நெய்தல்
6.	⊙ நொச்சி நியமங்கிழார்	—	நொச்சி
7.	⊙ படு மரத்து மோசி கீரனார்	—	படுமரம் (?)
8.	⊙ படுமரத்து மோசி கொற்றனார்	—	படுமரம் (?)
9.	போந்தைப் பசலையார்	—	பனை, பசலை
10.	வெள்ளெருக்கிலையார்	—	வெள்ளருக்கன்
11.	கடுகு பெருந்தேவன்	—	கடுகு
12.	நப் பசலையார்	—	நற்பசலை
13.	குமிழி ஞாழலார் நப்பசலையார்	—	நற்பசலை
14.	மாறேக்கத்து நப்பசலையார்	—	நற்பசலை
15.	முள்ளி யூர்ப் பூதியார்	—	முள்ளிச்செடி

(⊙ இக் குறியிட்ட பெயர்கள் ஊர்ப் பெயர்களைக் குறிப்பிடுவதாக இருப்பினும், அவற்றிற்கும் தாவரங்களே காரணப் பெயர்களாக அமைந்தனவோ என ஐயுறும்படித் தோன்றுகின்றன) மேற்குறித்த புலவர் பெயர்களில் இடம் பெற்றுள்ள தாவரங்களின் பெயர்கள் அனைத்தும் மருத்துவப் பயன் தரக் கூடிய தாவரங்களாகும். தாவரங்களின் பெயர்களைத் தம் பெயராக அமையும்படி சங்கப் புலவர்கள் அமைத்துக் கொண்டதற்குப் பெரும்பான்மை காரணங்களாக, இரண்டு காரணங்களைக்கருதலாம். ஒன்று குறிப்பிட்ட அந்தத் தாவரத்தைப் பயன்படுத்துவதில் அவர் வல்லவராக இருந்திருக்கக் கூடும். அதனால், (அவரால்) பயன் பெற்றவர்கள், அந்தப் பெயரையே அவருக்கு கொடுத்திருக்கலாம். இரண்டு, குறிப்பிட்ட அந்தச் செடியை முதன் முதலாக மருந்தாய்வு செய்து அதனைப் பரப்பியவராகவும் இருக்கக் கூடும். அதன் காரணமாக

வும் அப்பெயர் பெற்றிருக்கக் கூடும். எடுத்துக் காட்டாக 'வெள்ளெருக்கன் செடி' என்பது அரிய உயர்ந்த அபூர்வமானதொரு மூலிகையாகும். தமிழ் மருத்துவத்தில் வெள்ளெருக்கன் செடி உன்னதமான மருந்துச் செடியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெள்ளெருக்கனின் வேர்ப்பட்டை வயிற்றுப் புண்களையும், குட்ட நோயையும், மேக விரணத்தையும், ஆற்றும் திறம் வாய்ந்ததாக நூல்கள் கூறுகின்றன. [குணபாடம் பக். 106] சித்திரை வைகாசி மாதங்களில் முற்றிய வெள்ளெருக்கன் செடியின் வடக்கு நோக்கிச் செல்லும் வேரினைப் பிடுங்கி அதனைப் பொடியாக்கி வயிற்றில் வரும் புண்களுக்குக் கொடுக்க அந்நோய் முற்றிலும் குணமடைந்து விடுவதாக பரம்பரை மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். அண்மையில் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தின் மருத்துவத் தாவர இயல் ஆய்வுக்கூடத்தில் முதுநிலை ஆய்வாளராகப் பணிபுரியும் திரு வில்லியம்ஸ் அவர்களுடன் இது பற்றிக் கட்டுரையாளர் உரையாடிக் கொண்டிருந்த போது, வெள்ளெருக்கன் செடியின் வடக்குப்புற வேர். உதரவிதானத்தில் தோன்றும் புற்று நோய்க்கு (Duodenal Cancer) அரிய மருந்தாகப் பயன்பட்டச் செய்தியைக் கூறினர். வடக்குப் புற வேரை வேதியியல் முறையில் ஒப்பாய்வு செய்த போது, வடக்கு நோக்கிச் செல்லும் வேரில் மற்ற திசைகளில் செல்லும் வேரினைக் காட்டிலும் நொதிப் பொருட்கள் (Encyms) மிகுந்து காணப்பட்டதாகவும், அவை புற்று நோயினை அழிக்கும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளனவாகவும் கூறினர். இவ்வளவு அரிய மருத்துவப் பயன் தரும் வெள்ளெருக்கன் செடியின் பெயரை வெற்றுப் பெயராக அப்புலவர் பெற்றிருக்க நியாயமில்லை. வெள்ளெருக்கன் இலையை முதன் முதலாக அப்புலவர் மருந்தாகப் பயன்படுத்தியமையே அவர் அப்பெயர் பெறக் காரணமாக அமைந்திருக்கலாம். எப்படியிருப்பினும் சங்கப் புலவர்கள் தாவரங்களின் பெயர்களைச் சூட்டிக் கொள்வதில்— பெறுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் உடையவர்களாக இருந்ததை இப் பெயர்ப் பட்டியல் புலப்படுத்துகிறது.

செடி கொடிகளின் பெயர்களைச் சூட்டிக் கொள்வதில் பெருமையுற்ற அப்புலவர் பெருமக்கள் அவற்றைக்காக்கும் திறனிலும் தலைசிறந்தவர்களாகவே தோன்றுகிறார்கள். கனியன்குன்றனர் எனும் புலவர் மருந்துக்குதவும் மரங்களை அக்கால மக்கள் போற்றிய திறத்தினை உவமையாகக் கையாண்டுள்ளார்.

"மரஞ்சா மருந்துங் கொள்ளார் மாந்தர்" [நற்றிணை 226]

[பொருள் : இவ்வுலகத்து மாந்தர் மரம் பட்டுப்போகும்படி அதனிடமுள்ள மருந்தை முற்றும் கொள்ளார்] இங்ஙனம் சங்க இலக்கியப்

புலவர்கள் தாவரங்களின் சிறப்பை உயர்வாகத் தம் பாடல்களில் போற்றி யுள்ளனர்.

சங்க இலக்கிய மருத்துவத் தாவரங்கள் பாகுபாடு :—

சங்க இலக்கியத்தில் இடம்பெற்றுள்ளத் தாவரங்களைக் கீழ்க்கண்ட பகுப்பில் காணலாம்.

1. மரணத்தைத் தடுக்கும் மருந்துத் தாவரம்.
2. மருந்தாகப் பயன்படும் தாவரங்கள்.
3. கனிகளாகப் பயன்படும் தாவரங்கள்.
4. உணவுத் தாவரங்கள்..
5. நறுமணப் பொருட்களைத் தரும் தாவரங்கள்..
6. பழக்க வழக்கங்களில் இடம் பெற்றுள்ள தாவரங்கள் என அவற்றின் பயன் கருதிப் பிரிக்கலாம்.

மரணத்தைத் தடுக்கும் மருந்துத் தாவரங்கள் :

சாதல் நீங்க நெல்லிக்கனி : தமிழ் மருத்துவத்தில் 'கற்ப மூலிகை கள்' [Plant's Elixir of life obtalned from the Vegetable kingdom known as 'Sanjivi Drugs' with their extraordinary virtues if restoring the dead to life and also plants as kalpa drugs (கற்ப மூலி கைகள்) Such as Black gooseberry (கருநெல்லி) etc.,]

'The Research Institute of Siddhars' Page : 95) என்று சில மூலி கைகளைக் குறிப்பிடுகின்றனர். அவற்றை முறைப்படி உண்டு வந்தால் நரை, திரை, மூப்பினைத் தடுக்கலாம் என்றும் நோயற்ற நல்வாழ்வை அடையலாம் என்றும் கருதுகின்றனர். இதனைக் 'கற்ப சாதனை' என்று கூறுவர். (உடம்பைக் காப்பது கற்பம். இது உடம்பைக் கல்லைப் போலாக்கும். கல்லினாற் செய்த சிலை பன்னெருங் காலமாயினும் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இவை எய்தாதது போல கற்பமான உடலும் இக் கேடுகளை அடைவதில்லை.

கற்பத்தை உண்டால் காயம் அழியாது' எனும் திருமூலர் வாக் கால் தெளியலாம்.

[தொடரும்]

வயிற்று நோயும்- எலுமிச்சம் பழமும்

— கொ. ரா. வேலாயுதம்

வயிற்று நோய்

உணவு உண்ட பிறகு வயிறு ஊதல், பொருமல், வாயு உற்பத்தி இவைகளுக்கு நன்ருகச் சுடக்கூடிய வெந்நீரில் எலுமிச்சம் பழரசத்தைப் பிழிந்து எவ்வளவு வெந்நீர் குடிக்க முடியுமோ அவ்வளவு குடித்துக்கொண்டு வந்தால் நலம் விளேயும்.

அஜீரணத்திற்கு :

அழகைக் கெடுக்கக் கூடியது அஜீரணம். வயிறு அசுத் தப்பட்டிருக்குமானுல், அழகு குறைந்து விடும். எனவே அஜீரணத்தினின்று விடுபட வேண்டுமானுல், உணவு உண் பதற்கு ஒருமணி நேரத்திற்கு முன்னதாக வெந்நீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழரசத்தைப் பிழிந்து அருந்துதல் வேண்டும். அத்தோடு உணவு உண்டபிறகு வயிறு பாரமாய் இருத்தல், பொருமல் இவைகளுக்குக்கூட இம்முறை சிறந்தது.

மலச்சிக்கலுக்கு :

எலுமிச்சம் பழத்தோலே நீக்கிவிட்டுத் தோலின் உள் வெள்ளேப் பொறையுடன் சதையுடன் கூடிய விதைகளேக்கூட நீக்காமல் அப்படியே ஒரு பாட்டிலில் தண்ணீர் விட்டு அதில் போட்டு மூடி இரவில் காற்றுப் படும்படியான இடத்தில் வெட்ட வெளியில் வைத்து விடவும். காலேயில் படுக்கையை விட்டெழுந்தவுடன் பாட்டிலே நன்ருகக் குலுக்கித் தண்ணீரை இறுத்து அப்படியே குடித்து விடவும். தினமும் இம்மாதிரி செய்துகொண்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் இருக்காது. எலுமிச்சம் பழத்தை அறுத்துக்கொண்டு சுக்கு இந்துப்பு இவைகளேப் பொடி செய்து பழத்தில் தூவி வாயில் போட்டுச் சுவைக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல், அஜீரணங்களுக்கு இதனுல் நலம் விளேயும்.

இரத்தபேதி:

எரிச்சலோடும், மலம் இரத்தக் கோழையாகவும் சூடாக வும் இருந்தால் பெரிய எலுமிச்சம்பழம் பாதியைத் தண்ணீரில் பிழிந்து எனிமா கொடுக்கவும். எலுமிச்சம் பழசுளேயை வாயில் போட்டுச் சுவைத்து பால் குடிக்கப் பெற்ருல் இரத்த பேதியில் கோழையாக வரும் மலம் கட்டிவிடும்.

காலரா :

காலரா நாட்களில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழரசத்தைக் குடித்துக் கொண்டு வந்தால், காலரா பயம் தேவையில்லை. வெங்காய ரசத்தையும், எலுமிச்ச ரசத்தையும் சமஅளவில் எடுத்துக் கலந்து காலரா நோயாளிகளுக்கு. அறிகுறிகள் தோன்றிய உடனேயே உட்கொள்ளக் கொடுத்து விட்டால், வாந்தி, பேதி நின்று விடும்.

வாந்தியை நிறுத்த :

எலுமிச்சை இலைகள் நல்ல நறுமணத்தைத் தரக் கூடியவை. இலைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்துச் சாறு எடுத்துத் தண்ணீருடன் கலந்து சிறிதளவு உப்புப்போட்டுப் பருகினல் வாந்தியை உடனே நிறுத்தும். பித்தத்தைத் தணிக்கும். மேலும் இலைகளைக் கஷாயம் வைத்து அவ்வப் பொழுது குடித்து வந்தால் உடலில் உண்டாகும் நோய் அறி குறிகளைப் போக்கடிக்கும்.

மூல வியாதி :

எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி அதில் இந்துப் பைத் தூவி வாயில் வைத்துச் சுவைக்க வேண்டும். 1/8 படி பாலில் (பசுவின் பால்) எலுமிச்சம் பழரசத்தைப் பிழிந்து உடனே குடித்து விட்டால் மூல வியாதியின் வலி குறையும். இரத்த ஒழுக்கு நின்றுவிடும். விரைவில் குணமாகும்.

கல்லீரல் நோய் (மஞ்சள் காமாலை) :

இது மிகவும் கொடிய நோய். இந்த நோயாளி உப வாசம் இருக்க வேண்டும். பழரசங்களும், பழங்களும் தின்னக் கொடுக்க வேண்டும். இத்துடன் ஒரு மணிக்கொரு தடவை எலுமிச்சம் பழரசம் தண்ணீரில் கலந்து தரல் வேண்டும். வெந்நீரை ரப்பர் பையில் விட்டு வயிற்றின் வலப்பக்கத்தில் நன்ருக ஒற்றடம் கொடுத்து பிறகு களிமண் பற்று போட்டு 15 நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து விட்டு தண்ணீரில் குளித்து விட வேண்டும்.

—நன்றி தமிழ்நாடு இயற்கை மருத்துவ சங்கம்

மலரே மருந்து

"கவிச்சிங்கம்" தாரை. சௌதாமணாளன்.

இத்தரை மீதினில் எத்தனை பூக்களோ?
அத்தனை மாண்பினை இயம்பிடல் ஆகுமோ?
எத்தனை செப்பினும் மாளாதாயினும்கடு
கத்தனை சிறப்பினைக் கூறுவன் ஈண்டே!

மல்லிகை மலரால் மயக்கம் பிறக்கும்.
சொல்லவும் இயலா போகம் சிறக்கும்.
அல்லிப் பூவால் வெப்பம் குறையும்
நல்வேளை மலரால் நன்மை நிறையும்.

குங்குமப் பூவால் விந்து பெருகும்
தங்க மேனியைத் தந்து வளர்க்கும்.
செங்கழு நீர்ப்பூ செழுமையை கூட்டும்
அங்கம் எல்லாம் குளுமையை காட்டும்.

பன்னீர்ப் பூவால் இரத்தம் கூடும்.
தென்னம் பூவால் சூதகம் ஓடும்.
மாதுளம் மலரே வெப்பம் கெடுக்கும்.
தூதுளம் மலரோ தாது கொடுக்கும்.
செம்பருத் திப்பூ வெள்ளை அழிக்கும்.
தும்பைப் பூவோ சந்நி ஒழிக்கும்.
துத்திப் பூவால் காசம் கரையும்
அத்திப் பூவால் மூலம் மறையும்.

செந்தா மரைப்பூ இதயம் ஊக்கும்
மந்தா ரைப்பூ வசியம் ஆக்கும்.
நந்தியா வட்டம் விழியினைக் காக்கும்
செந்தா ழம்பூ கபத்தைப் போக்கும்!

முருங்கைப் பூதான் திருமணம் புரிந்தோர்
மருங்கில் உறவின் பெருமை சேர்க்கும்.
தாழை மலரால் தீபாக் கினிதீரும்!
வாழைப் பூவால் வெள்ளை மாறும்.

குப்பை மேனிதான் பலபிணி கொய்யும்
வேப்பம் பூவோ வன்மை செய்யும்.
சூரிய காந்தி வீரியம் பெய்யும்
பாரினில் எருக்கால் பீனிசம் மாயும்!

மலராய் மருந்தாய் மனிதர்க் குதவிட
அலராய் அரும்பாய் அருமை[யும்] மேவிட
மலரவன் ஈண்டு அருளிய புதையலால்
பலரவன் பயனைப் பெற்றே வாழ்வோம்!

❀ ❀ ❀

இன்றைய மருத்துவத்தில் :

இருதய சிகிச்சை

திருமதி. எஸ். இலட்சுமி சுப்ரமண்யம்

இன்றைய வாழ்க்கையில் நாம் அதிகமாகக் கேள்விப்படுவது இருதய நோய். நமது உடலிலேயே மிக முக்கியமான உறுப்பாகக் கருதப்பட வேண்டியது இருதயமே. வலுவான இருதயம் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையாக விளங்குகிறது.

நமது ஐந்து விரல்களையும் மூடினால் காணும் அளவே இருப்பது இருதயம். இந்தச் சிறு உறுப்பு, பிறந்த நாள் முதல், இறுதிவரை தொடர்ந்து வேலை செய்கிறது. இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் அனுப்பி திரும்பப் பெற்று, சுத்தம் செய்து மீண்டும் அனுப்பி, ஒரு அழுத்த 'பம்ப்' போல இயங்குகிறது. சுமார் ஆறு லிட்டர் இரத்தத்தை அது உடல் முழுவதும், ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை அனுப்பி வைக்கிறது. ஒரு நாளில் அது சுமார் 11,500 லிட்டர் இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் ஓடச் செய்கிறது.

இருதயம் ஓய்வின்றி வேலை செய்வதாகத் தோன்றினாலும், அதன் துடிப்புகளுக்கிடையே அதற்குச் சிறிது ஓய்வு அளிக்கப்படுகிறது. கிட்டத் தட்ட அது வேலை செய்வதைப் போல இருமடங்கு ஓய்வு அதற்கு இந்தச் சிறு இடைவெளிகளில் கிடைக்கிறது. மற்ற உடல் உறுப்புக்களைக் காட்டிலும் இருதயம் பெறும் ஊட்டமும் அதிகம். உடலின் நிறையில் இருதயம் 200-ல் ஒரு பங்கு தான். ஆனால் 20-ல் ஒரு பங்கு இரத்தத்தை அது எடுத்துக் கொள்கிறது.

நல்ல இரத்தம் போதுமான அளவில் கிடைத்தால் தான் இருதயம் நல்ல நிலையில் இருக்கும். இல்லாவிட்டால் அது நோய்வாய்ப்படுகிறது. பிறவியிலேயே இருதய அமைப்பில் குறை இருக்கலாம். இவை பொது வாக சிறு வயதிலேயே அதன் விளைவை வெளிக்காட்டத் தொடங்கு கின்றன. எளிய குறைபாடுகளை இன்று அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் சரிப் படுத்துகிறார்கள். இத்தகைய சிகிச்சை, இருபது வயதுக்குள்ளாகவே செய்து முடிக்கப்படுவது நல்லது.

பிற நோய்களின் விளைவாகவும் இருதயம் பாதிக்கப்படலாம். வாயுப் பிடிப்பு, காய்ச்சல் மூலம் இருதயம் பலவீனம் அடைவதுண்டு. நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் ஆகியவைகளும் இருதயத்தைப் பாதிக்கக் கூடியவைகளே. பெற்றோர்களுக்கு இருதய நோய் இருப்பின் குழந்தை களுக்கும் ஓரளவு அது நேர வாய்ப்புண்டு.

நமது பழக்க வழக்கங்களும் இருதயத்தின் நிலைக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. அதிக மனக்கவலை, பரபரப்புடன் வேலை செய்வது, அளவு மீறித் தூக்கம் விழிப்பது ஆகியவை இன்றைய வாழ்க்கையில் பல ருக்கும் அன்றாட இயல்பாக இருக்கிறது. இவை அனைத்தும் இருதயத் துக்குத் தீமை அளிப்பவைகளே. புகை பிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு இருதய நோய் கண்டால் முடிவு உடனே நேரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

இருதயத்தின் நல்ல நிலை நமது உணவுப் பழக்கங்களைப் பொறுத் தும் இருக்கிறது. கொழுப்புச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருளைச் சாப் பிடுவது இருதயத்துக்கு மெல்ல மெல்ல ஊறு விளைவிக்கிறது. இருதயத் துக்கு இரத்தம் தரும் குழாய்கள் மிக நுட்பமானவை. ஒரு தையல் ஊசி நுழையக்கூடிய அளவுதான் உள்ள இக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டம் இத்தகைய கொழுப்பு உணவுப் பொருட்களால் அடைபட்டு, மெல்ல மெல்லக் குறைகிறது. இரத்தம் பெறுவது குறைந்த இருதயம் முழு பலத்துடன் வேலை செய்ய முடிவதில்லை. இதனால் இரத்த ஓட்டம் மேலும் குறைகிறது. இத்தகைய ஒரு உடற்குறையே இருதய அதிர்ச்சி (Heart-Attack)யை உண்டு பண்ணக்கூடிய நிலையை ஏற்படுத்துகின்றது. அள வுக்கு மீறிய உடற் பருமனும் இதற்கு காரணமாகிறது. உடலின் பரு மன் அதிகமாக இருந்தால், இரத்தம் பெற வேண்டிய திசுக்களும் அதிக மாக இருக்கின்றன. அதனால் இருதயம் செய்ய வேண்டிய வேலையின் அளவும் அதிகமாகிறது. அதிக வேலை செய்யும் இருதயம் விரைவில் நோய்வாய்ப்படுகிறது. ஆகையால் உடலில் அதிக அளவு சதை போடா மல் இருக்கும்படி நமது உணவைக் கட்டுப்படுத்தி உட்கொள்ள வேண்டி யது மிக அவசியம்.

இருதயத்தின் நிலையை இன்றைய மருத்துவத்தில் எவ்வாறு மதிப் பிடுகிறார்கள்? 'நான் நன்றாக இருக்கிறேன்' என்ற செய்தியையோ "என்னை உடனே கவனி, நான் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன்' என்றோ இருதயம் எப்படி எடுத்துச் சொல்கிறது? இதற்காகப் பயன்படுத்தப்படு வதுதான், ஈ—ஸி—ஜி என்று அழைக்கப்படும் எலெக்ட்ரோ—கார்டியோ —கிராம். நீண்ட காகிதம் ஒன்றில் இருதயத்துடிப்பை இக்கருவி வரைப் படமாகக் காட்டுகிறது.

இருதயத்துக்கு நேர இருக்கும் கோளாறுகளை இது முன்கூட்டித் தெரியப்படுத்துகிறது. நமக்கு வெளியே தெரியாமலே நேர்ந்து அடங்கி விடும் இருதய அதிர்ச்சியையும் இது குறிப்பிட்டுக் காட்டுகிறது. நம் மிடையே நூறில் இருபது பங்கு மக்களுக்கு இப்படி வெளியே தெரியாத இருதய அதிர்ச்சி நேருவதுண்டு. இப்படிக் கிடைக்கும் எச்சரிக்கை மூலம் மருத்துவர்கள் மிக ஆபத்தான இருதய நோய் நேராமல் தற்காப்பு யோசனைகள் சொல்ல முடியும்.

இரத்தம் சிறு கட்டியாக அடைத்துக் கொண்டு அதனால் இருதய இரத்த ஓட்டம் தடைப்படலாம். இருதயத்துக்கு இரத்தம் அளிக்கும் குழாய் இறுகி அதன் அளவு குறைவு படலாம். இரத்தத்தில் உள்ள சில இரசாயனப் பொருட்களின் விகித அளவு மாறுபடலாம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் இருதயம் நோய்வாய்ப்படுகிறது.

முக்கியமான அறுவைச் சிகிச்சைகளில், மயக்க மருந்து அளிக்கும் நிபுணருக்கு (Anaesthetist) ஒவ்வொரு விநாடியும் இருதயத் துடிப்பின் நிலையைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உண்டு. மனித உடலிலிருந்து கம்பி இணைப்புகள் மூலம், 'ஆஸிலோஸ்கோப்' என்ற மின் கதிர் கருவியில் ஈ—ஸி—ஜி வரைபடம் திரையில் தொடர்ந்து காண்பிக்கப் படுகிறது. அதைப் பார்த்தபடி மயக்க மருந்து அளிப்பவரும், அறுவைச் சிகிச்சை செய்பவரும், கவனமாகச் செயற்படலாம். சிக்கலான நிலையை உடனே சமாளிக்கலாம்.

ஈ—ஸி—ஜி என்பது என்ன? இது இருதயத்தின் மின் ஓட்டத்தை அளக்கும் கருவி. மனித இருதயத்தின் இயக்கத்தில் மின்துடிப்பு இருப் பதை 1880-ஆம் ஆண்டிலேயே கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இருதயத் தின் மேற்பகுதியின் வலதுபுறமுள்ள அறையில் மேலாக இருக்கும் தசைக்கு, இத்தகைய நுட்பமான மின் துடிப்பை எழுப்பக்கூடிய சக்தி இருக்கிறது. இருதயத்தின் மேல் அறைகளுக்கும் இது பரவுகிறது. தசைநார்கள் சுருங்கி இரத்தத்தைக் கீழ் அறைகளுக்கு அனுப்ப உதவு கிறது. குறிப்பிட்ட தசை நார்கள் வழியே இந்த மின்சக்தி பாய்ந்து வெண்ட்ரிக்கிள் சுவர்களில் பரவுகிறது. இந்த அறைகளும் சுருங்கி, வலது வெண்ட்ரிக்கிள் சுவாச கோசத்துக்கு அசுத்த இரத்தத்தை அனுப்பு கிறது. வலது வெண்ட்ரிக்கிள் உடல் முழுவதும் இரத்தம் ஓட அனுப்பு கிறது. படிப்பதற்கு எளியதாகத் தோன்றினும் இந்த மின்சக்தி இயக்கம் ஒரு புதுமையான கம்ப்யூட்டரைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு நுட்பமாக அமைந்திருப்பதாகும். இந்த நுட்பமான இயக்கத்தின் திறனைத்தான் ஈ. ஸி. ஜி. அளவிடுகிறது.

இருதய நோயை மதிப்பிடுவது எப்படி? ஒரு நுண்ணிய இரத்தக் கட்டி அடைத்துக் கொள்வதால் இருதயத்தின் இரத்தக் குழாயில் ஓட்டம் தடைப்படும்போது இருதயத்தின் அந்த ஒரு சிறுபகுதி செயலிழந்து போகிறது. இங்கே ஒரு புள்ளி வடுவும் தோன்றிவிடுகிறது. இந்தப் புள்ளி வடு உள்ள பகுதியில் மின்சக்தி இயங்குவதில்லை. ஈ. ஸி ஜி. இத்தகைய இடத்தையும் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு நேர்ந்திருக்கிறது என்பதையும் குறிப்பாகக் கணக்கிட்டுச் சொல்கிறது.

சென்ற தலைமுறையில், மருத்துவர்களுக்கு ஒரு சிக்கல் இருந்தது. இருதய நோய், ஜீரணக் கோளாறு, பித்தகோச நோய், குடல் வால் நோய், ஆகியவைகளுக்குச் சில பொதுவான வெளி அடையாளங்கள் தென்படும். ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றைப் பிரித்து அறிவதில் சிரமம் இருக்கும். இன்று ஈ. ஸி. ஜி. மூலம் இருதயப் பாதிப்பை மட்டும் கண்டறிந்து சொல்ல முடிகிறது.

எப்போது. எவ்வளவு தடவைகள் இந்தச் சோதனையைச் செய்து கொள்ளலாம்? 40 வயதுக்குப் பிறகு. உடல் நிலையை முழுவதும் சோதித்துக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு தடவையும் ஈ. ஸி. ஜி. சோதனையையும் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஈ. ஸி ஜி. வரைபடங்களை வரிசைப்படுத்தித் தொகுத்து வைக்க வேண்டும். தொடர்ந்து அதைக் கவனிக்கும் இருதய மருத்துவ நிபுணர், நோயின் தோற்றத்தையோ, வளர்ச்சியையோ அறிந்து, தக்க பாதுகாப்பு முயற்சிகள் எடுக்க இவை உதவும்,

இருதயத்தை ஒரு மிக மென்மையான உறுப்பாக நாம் கருதுகிறோம். ஆனால் அது உண்மையில் மிக வலுவான உறுதியான உடல் உறுப்பாகும். நோயுற்ற பின்பும் சரியாகி மீண்டும் வலுவடையும் சக்தி அதற்கு உண்டு. இருதய நோய் வந்தவர்கள் அதற்குப்பிறகு பொது வாழ்விற்குப் பயனற்றவர்களாகி விடுகிறார்கள் என்ற எண்ணம் சரி இல்லை.

இருதய நோய் வரும்போல ஐயம் மருத்துவர்களுக்கு இருப்பினும் பிற சோதனைகளில் இது வெளியானாலும், பொதுவாக உடல் நிலையைச் சோதித்துக் கொள்ளும்போது தெரிய வந்தாலும் இருதயத்தின் திறனை மதிப்பிட இன்று மருத்துவ வசதிகள் உண்டு. ஈ. ஸி ஜி யைத் தவிர இருதயம் வேலை செய்யும் சக்தியை அளந்து வரையறுக்க வெவ்வேறு சோதனைகள் வைக்கிறார்கள்.

நடை. பலகை அமைத்த கருவி (Tread- Mill) ஒன்றை இயக்கி அதன்மீது நடக்கச் செய்கிறார்கள். பலகையின் ஓட்டத்தைச் சரிக்கட்டும்

அளவுக்கு அதன்மேல் நிற்பவர் நடக்க வேண்டும். மெல்ல மெல்ல இந்த ஓட்டம் அதிகரிக்கப்படுகிறது. எந்த நிலை வரையில் இருதயம் சிரமமின்றி வேலை செய்யும் என்பது மதிப்பிடப்படுகிறது. ஊது கருவி (Blow Meter) ஒன்றில் முழு பலத்துடன் ஊதச் செய்கிறார்கள். இதன் மூலம் சுவாசத் திறனும் அதற்கு உதவும் இருதய இயக்கமும் அளவிடப்படுகின்றன. படிகளில் ஏறி இறங்கச் செய்யும் சிறு பயிற்சிகளால் இருதயத்தின் வேலை திறனை மதிப்பிடவும், சிறு பயிற்சிகளுக்கு யோசனை கூறவும் முடிகிறது. இருதய-சுவாசத்-திறன்களைக் கணக்கிடும் பிற கருவிகளும் நடைமுறைகளும் (Spiro-Ergometry) இன்றைய நுட்பமான இருதய மருத்துவத்துக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன-

"மனித உடலுக்கு முக்கியமானது இருதயம். மூளைமுதல் கால் வரை ஒவ்வொரு பகுதியும் அதை நம்பித்தான் வேலை செய்கின்றது. அந்த உறுப்பை நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நோய் வராமலும், வந்தால் அதற்கேற்பச் சிகிச்சை பெறவும் இருதய மருத்துவ நிபுணர்களை நாடிப் பயன் பெற வேண்டும்' என்று கருதுகிறார் இராயப் பேட்டை அரசினர் பொது மருத்துவ மனையில் இருதய மருத்துவ நிபுணராகப் பணியாற்றும் டாக்டர் கணேசன். ⊙

—நன்றி கலைக்கதிர். பொங்கல் மலர் 1973.

மின் சக்தியே உயிர்

டாக்டர். பு. மு. வேணுகோபால், எச். பி. ஐ. எம்.

உயிர் என்னும் சொல் ஆதி காலத்திலிருந்தே தமிழரிடையே சங்க நூற்களில் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது. உயிர் எனும் சொல்லுக்கு பொருள் கொள்ளும்போது சீவராசிகளின் உடலில் இயங்கும்படியான மகத்தான சக்தி என்று கூறினர். ஆனால் இவ்வுயிர் சக்தியை இன்ன விதமானதென்று எவராலும் கூற இயவில்லை. கருதல் அளவையாலே யும் உரைகல் அளவையாலும் தான் நிரூபித்துள்ளனர். கண்கூடாக சாதாரண மனிதர்களால் கண்டறிய முடியாது. உலகம் கண்டறிந்த உண்மை என்ன என்றால் மனிதருள் ஒரு மகத்தான சக்தி உளது என்று மட்டும் மறுக்க முடியாததென்றாகும்.

எனவே ஒவ்வொருவரிடமும் மின்சார சக்தி இயங்குகிறது. டாக்டர் ஜாயிர் என்னும் ஆராய்ச்சியாளர் ஒரு நுண் கருவியை (Stheno Meter) நூதனமாய் உருவாக்கினர். இதன் உதவியால் ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள மின் அணுசக்தியை அளக்கலாம். அவர் விரிவான ஆராய்ச்சிகள் செய்து நமது நரம்புக் கோவைகளிலிருந்தே மின்சார சக்தி வெளிப் படுகிறதென்று கண்டு பிடித்தார். மற்றோர் அறிஞரான ''பேவர்'' என்பவர் வேறோர் உண்மையை நிரூபித்தார். அதாவது நமது இடதுகையை விட வலது கையிலேயே அதிகமாக மின்சக்தி இருக்கிறதென்பதை நிரூபித்தார்.

டாக்டர் கேஸ்டன்டர்விலி என்னும் அறிஞர் தமது கையிலுள்ள மின்சார சக்தியைப் பிரயோகித்து தாவரங்களின் வளர்ச்சியையும் கவனித்தார். மனிதர்களுக்கும் இந்தச் சக்தியைப் பிரயோகித்து பலன்களை கண்டறியலாம் என்பதையும் இவர் கண்டு பிடித்தார். மேலும் டாக்டர் டார்ஜெட் என்பவர் கையிலுள்ள மின்சார சக்தியின் அளவைத் திரைப் படம் எடுத்து வெற்றி பெற்றார்.

டாக்டர் டர்விலி என்னும் அறிஞர் தற்செயலாக மனிதனிடமுள்ள மின்சார சக்தியைத் 12-6-1910ல் கண்டு பிடித்தார். ப்ரெயன் மாத்தியூஸ் என்பவர் தமது தேகத்தின் பல்வேறு பாகங்களிலிருந்து திரட்டிய மின் சார சக்தியை ஒரு இருபதில் ஒரு பங்கு வோல்ட் சேகரித்து அதைக் கொண்டு ஒரு பல்பை எரியவைத்துக் காட்டினதாக அவரே லண்டன் பி. பி. ஸி. ரேடியோவில் 21, 28 நவம்பர் 1930 தேதிகளில் கூறினர்.

ஆகவே நமது தேகம் எதிர் (Nagative) மின்சாரம் மனம் நேர் (Positive) மின்சாரம் மஹா சக்தி, இதை தேக்கி வைத்து தேவையுள்ள காரியங்களுக்கு உபயோகித்துக் கொண்டால் பல நன்மைகளை அடையலாம்.

இதனால் புலனாகிறது என்னவென்றால் மனித உடலில் மின்சார சக்தி சதா இயங்கிக் கொண்டேயிருக்கிறதென்பதாகும். இதே போல் உலகத்தைச் சூழ்ந்துள்ள மின்கதிர்கள் நமது தேகத்தை எப்போதும் தாக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன. பலவழிகளிலும் வெளி மின்சாரம் நம்மை அடைகிறது. காற்றின் மூலம் நம் சுவாசப்பைகளுக்கு மின்சாரம் போகிறது முக்கியமாக பிராணவாயு (உயிர்க் காற்று) மூலமாக உள் நுழைந்து சுழற்சியடைகிறது. நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் நாம் மின்சார சக்தி பெறுகிறோம். ஆனால் நமது மூச்சுக் காற்றின் மூலம் அடையும் மின்சார சக்தியே முக்கியமானது.

இம்மின்சார சக்தியே நாடி, நரம்புகளில் பாய்ந்து உடலை இயங்கச் செய்கிறது. இவ்வாறு உடலினூடே பாய்ந்து இயங்குகின்ற நிலையான சக்தியை தான் 'உயிர்' 'ஆத்மா' என்கிறோம். இச்சக்தி உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில் பாய்ந்து இயங்குகிற காலத்தில் உயிர்ச்சக்தியானது மனம், புத்தி, அகங்காரம், சித்தம் என்ற நான்கு விதமாக செயல் புரிகிறது. எனவே மனமானது உயிர் சக்தியின் முக்கிய சிறப்பான பாகமாகும். உடலை விட இச்சக்திகள் முக்கியமானது. இதன் சக்தியை அளவிட முடியாது. ஆகவே, வெளி உலகத்தில் பரந்துகிடக்கின்ற மின்சார சக்தியை மனித உடலில் எப்பொழுதும் தொடர்பு கொண்டு உடலினுள் உள்சுழற்சி ஏற்படுத்தி மீள்கிறது. இவ்வாறு வீணாக கழியாமல் தேக்கி வைக்கும் மனிதர்கள் தெய்வ சக்தியை பெறுகின்றனர் என்று ஞானிகள் கூறியுள்ளனர்.

இதனால் அறியக் கிடைக்கிறதென்னவென்றால், வெளிஉலகில் சூழ்ந்திருக்கும்படியான மின்சார சக்தியானது மனித உடலில் நுழைந்து, பாய்ந்து உடலினுள் பிறப்பிலேயே தோன்றின மின் சக்தியோடு தொடர்பு கொண்டு உடலை இயக்குகின்ற இம்மின் சக்தியை "உயிர்" எனப்பட்டது என்று அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதனாலன்றோ சமணர்கள் பண்டைய காலத்திலே "உயிர்" என்னும் சக்தி எல்லாப் பொருள்களிலும் அமைந்துள்ளது என்றனர் உயிரற்றது உயிருள்ளது என்று கூறவேயில்லை. மனமற்றது (அசித்து) மனமுள்ளது (சித்து) என்று உலகத்தைப் பிரித்துள்ளனர்.

மனித உடலில் மின்சார சக்தி எந்த அளவோடு (வேகத்தோடு) யிருந்தால் உடல் தாங்குமோ அந்த அளவோடு இயங்குகிறது. இந்த அளவைவிட மிகினும் குறையினும் மரணம் சம்பவிக்கும். இந்தஅளவை மனிதன் நாடிப்பார்க்கின்ற காலத்து இதற்கு 'நாடி' என்றும் பெயர் சூட்டினர். ஆகவே உயிரின் இயக்கத்தை நாடிப் பார்ப்பதையே 'நாடி' பார்த்தல் என்பதாயிற்று. உயிரின் சலன இயக்கத்தை சாதாரணமாக

செங்குருதி பாய்கின்ற குழாய்களை விரலால் அழுத்தி பார்ப்பதால் காண லாம் என்றனர். நரம்புகளில் பாய்கின்ற உயிரை விரல்களால் அமர்த்தி பார்த்தலால் எளிதில் நேர்முகமாக அறிய முடியாது. தற்காலத்தில் நவீன நுண் கருவிகளால் அறியக் கிடைக்கிறது ஆனால் ஆன்மாவின் முக்கிய பகுதியாக மனம் உடலின் உறுப்புகளை செயல்படுத்தும்போது காண்கிற செயல்களைக் கொண்டு நரம்புகள் மூலமாக உயிர் இயங்கு கிறது என்று கருத்தளவாலே கூறியிருக்கின்றனர்.

இந்த மகத்தான உயிர் சக்தியை ஞானிகள் கூறிய முறைகளினால் உடலில் தேக்கி அதை தெய்வ சக்தியாக தோற்றுவிக்கலாம் என்பது சித் தர்கள் கண்ட முடிவு.

ஆகையால் மின்சக்தியை சித்தர்கள் தெய்வீக சக்தியாக மாற்றி அநேக அற்புதங்களை நிகழ்த்தியுள்ளனர்.

'மருந்துச் செடி - கொடி' இயல்

மாமரம்

Family : Anacardiaceae; Type : Mangifera Indica

உலகில் மிகச் சிறந்ததும் மிக்க இனிப்பும் மணமும் கலந்தது மான அழகிய கனியைத் தரும் மா மரமானது 4,000 ஆண்டு களுக்கு முன்னிலிருந்தே பயிர் செய்யப்பட்டு வந்திருக்க வேண்டும் என அறிஞர் கருதுகின்றனர். இது இரட்டை விதையிலைத் தாவரங்களிலே அனககார்டியேசிய் (Anacardiaceae) என்னும் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மாங்கிபெரா (Mangifera) என்னும் சாதியைச் சேர்ந்த மா. இண்டிக்கா (M. indica) என்னும் இனம். மாங்கிபெரா சாதியிலே ஏறக்குறைய 30 இனங்களுண்டு, அவற்றுள் பெரும்பாலானவை மலேயா, மலே தீவுக்கூட்டம் ஆகிய தென் ஆசியப் பகுதிகளில் வளர்கின்றன. மா மரம் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாகப் பயிர் செய்யப்பட்டு வருவதால் இதன் தாயகம் எது என்று திட்டமாகத் தெரியக்கூடவில்லை. எனினும் விஞ் ஞானிகள் இம்மரம் இமய மலையின் கிழக்குப் பகுதியின் அடிவாரங்களுக் குரியது என்றும், அதனோடு தொடர்பாக உள்ள பர்மா மலேயாவும் கூட இம் மரத்தின் பழைய இடமாக இருக்கலாமென்றும் எண்ணுகின்றனர். இப்போது இம்மரம் உலகம் நெடுகிலும் பல அயன மண்டல நாடுகளிலே பயிராகின்றது. இது கடல் மட்டமுதல் 1000—3000 அடி உயரம் வரை யிலும் நன்ருக வளரும்.

மாமரம் 30 முதல் 90 அடி உயரம் வளரும் பெரிய மரம். பிரேசில் நாட்டில் பயியா (Bahia) என்னுமிடத்தில் மரத்தின் அடி மரம் 25 அடி சுற்றளவு உடையது. இதன் முடி அல்லது கொண்டையின் (Crown) பரப்பு 125 அடி விட்டம் உள்ளது.

மாங்காய் என்னும் தமிழ்ச் சொல்லே ஆங்கிலம் முதலிய பிறமொழி களில் எல்லாம் சிறு மாறுதலுடன் வழங்கி வருகிறது. போர்ச்சுக்கீசியரே முதன் முதல் மாமரத்தை வெளி நாடுகளில் பயிராகச் செய்தவர்கள். இவர்கள் மாமரத்தை முதலில் ஆப்பிரிக்காவிலும் பின்னர் தென் அமெரிக் காவிலுமுள்ள பிரேசில் நாட்டிலும் பயிர் செய்தனர். 18-ஆம் நூற்ருண் டில் மாமரம் மேற்கு இந்தியத் தீவுகளிலும் மத்திய அமெரிக்காவிலும் பரவியது. இப்போது (1960) வெப்ப மண்டல நாடுகள் அனைத்திலும் காணப்படும். அத்துடன், கானரித்தீவுகள், ஆஸ்திரேலியா, வட இந்தியா பாரசீக வளைகுடாப் பகுதி, அமெரிக்காவின் தென்பகுதி ஆகிய உப வெப்ப மண்டல நாடுகளிலும் பயிராகின்றது.

இந்தியாவில் மிகவும் முக்கியமான பழம் மாம்பழமே. மாமரமே மரங்கள் பயிராகும் பரப்பில் உச்ச அளவுடையது. 3000 அடி உயரத் துக்கு மேற்படாத எல்லா விடங்களிலும் பயிராகின்றது.

பஞ்சாபில் சண்டிகர் (Chandigarh) என்னும் நகரத்தின் அருகி லுள்ள புரெய்ல் (Burail) என்னும் சிற்றூரில் ஒரு பெரிய மாமரம் இருக் கிறது. அது சப்பர் (Chappar) என்று வழங்குகிறது. அதன் அடிமரம் 32 அடி சுற்றளவும், கிளைகள் 5—12 அடி சுற்றளவும், 70 அடி நீளமும் உடையன. மரத்தின் முடியின பரப்பு 2700 ச. கெஜம். இம்மரம் ஆண்டுதோறும் 450 மணங்கு (1949) நிறையுள்ள பழங்கள் தருகின்றது.

இந்தியாவில் ஏறக்குறைய ஆயிரம் இனவகை மாமரங்கள் உள்ளன. சிறந்த பழங்கள் உண்டாகும் முக்கியமான பகுதிகள் பம்பாய், பூனா, கோவா, சென்னை. சிறந்த வகைகள் வட இந்தியாவில் சௌஸா (Chowsa), தேஷ்ரி (Deshri), லாங்கிரா (Langra). குலாப் காஸ் (Gulab Kash), பம்பை (Bombai), மேலே இந்தியாவில் பெய்ரீ (Pairi), அல்பான்சோ (Alphonso), தென்னிந்தியாவில் நீலம், பங்கனப்பல்லி, சுவர்ன ரேகா, மல்கோவா.

தென்னிந்திய வகைகளில் சிலவற்றிற்கு இணையாக வட இந்தியாவிலும் இல்லை; உலகில் வேறெங்கும் இல்லை.

மாமரம் வளரும் பழக்கத்தில் பெரிதும் வேறுபடும். சில இன வகைகள் தாழ்வாகவும், நிலத்தின் மேல் படர்வன போலவும் தோன்றும். சில உயரமாக நிமிர்ந்து வளர்ந்து நிற்கும். சில குடைபோல அகன்று விரிந்திருக்கும். ஒட்டுமாமரங்கள் அவ்வளவு பெரியனவாக வளர்வதில்லை.

மாங்கிளைகளின் வளர்ச்சி ஆண்டில் ஒரு பருவத்தில் விரைவாக நடக்கும். பிறகு வளர்ச்சி நின்று விடும். அப்போது நுனிக் குருத்தைக் காப்பதற்கு இலைகள் செதில்களாக மாறியிருக்கும். ஒரு கிளையைப் பரிசோதித்தால் செதில் தழும்புகள் கூட்டமாக அங்கங்கே காண்பதால் வளர்ச்சிக் காலமும் முறையும் நன்கு காணும்.

இலைகள் ஈட்டி வடிவின. சில நீள் சதுரமாகவோ, நீள் வட்டமாகவோ, நீள் சதுர ஈட்டி வடிவாகவோ இருப்பதுண்டு 6—16 அங்குல நீளமிருக்கும் இன்னும் நீளமாகவும் இருப்பதுண்டு. இந்த இலைகள் மென்மையாகவும் சற்றுப் பசுமை கலந்த செந்நிறமாகவும் இருக்கும். அந்நிறத்தை மாமை (Wine coloured) என்று சொல்வார்கள். முற்றிய இலை கரும்பச்சையாகத் தோல்போல் உறுதியாக இருக்கும். இதனைக் கசக்கினால் முரமுரவென்று முரிவதுண்டு ஒருவிதக் கர்ப்பூரத் தைலம் போன்ற மணம் உண்டாகும். சில வகைகளில் இந்த மணம் பலமாக வீசும்.

பூக்கள் சிறியவை. அவை பெருங்கொத்துக்களாகக் கலப்பு மஞ்சரிகளாக இளங்கிளைகளின் நுனியில் உண்டாகும். அக்கொத்துக்கள் கீழ்நோக்கித் தொங்கிக் கொண்டும், பூக்கள் மஞ்சளாக அல்லது சற்றுச் செஞ்சாயை பாய்ந்தனவாக இருக்கும். ஒரு கொத்தில் 2000 பூக்கள் கூட இருக்கும். ஆனால் அவற்றில் சிலவே பூரணமாக நிறை மலர்கள் (Perfect). சில ஆண் பூக்கள். மாவில் இருபால் பூக்களும் ஒருபால் பூக்களும் (Polygamous) உண்டாகும் ஆண் பூக்களே பெரும்பாலானவை எனினும், ஒவ்வொரு பூவிலும் ஒரே கேசரந்தான் நன்றாக வளர்ந்திருக்

கும். மற்றவை போலிக் கேசரங்களாக (Staminodes) நிற்கும். இரு பால் பூவிலே குலகமானது சாய்வாக ஓங்கி நிற்கும்.

கனி உள்ளோட்டுத் தசைக் கனி. சூலறைச் சுவரின் நடுஅடுக்கே தின்னக்கூடிய தசையாக வளரும்.

பொதுப் பயன்

ஊறுகாய்க்கும் கறிக்கும் மாங்காய் பயன்படுகிறது. 'மாம்பழம், முக்கனிகளில் முதன்மை பெற்றது. தமிழர்கள் மட்டுமின்றி உலகெங்கும் உள்ளவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் கனிகளில் சுவையுடையது மாம்பழம். சேலத்து மாம்பழமும், வேலூர் மாம்பழமும் உலகப்புகழ் பெற்றவை. தற்காலத்தில் மாம்பழத்தை ஜாம் (Jam) செய்து டின் உணவாக விற்கிறார்கள். பஞ்ச காலங்களில் மாம்பருப்பை வறுத்து இடித்து கஞ்சி காய்ச்சி குடித்ததாக, செவிவழிச் செய்திகள் கூறுகின்றன. தமிழ் மருத்துவத்தில் 'மா' மிகச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

மருத்துவ இயல் விளக்கம்

தமிழ் மருத்துவத்தில்

தமிழ் மருத்துவர்கள் 'மா'வின், இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், சத்து, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை, பிசின், ஆகிய உறுப்புகளை மருத்துவத்திற்காகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பொதுக் குணம்

மாம் பிஞ்சு : உள்ளுறுப்புகளில் உள்ள தாதுக்களில் தோன்றும் எரிச்சலைத் தணிக்கும் (Demulcent) உடலுக்குப் போதிய வெப்பத்தைத் தரும் (Stimulant) பசியை அதிகரிக்கும் (Stomachic)

மாங்காய் : (Laxative) மலத்தை இளக்கி வெளித்தள்ளும்; நரம்புகளையும் உடல் தாதுக்களையும் கட்டுப்படுத்தும் (Astringent).

மாம்பழம் நீரைப் பிரிக்கும் : (Diuretic) இறுகிய மலத்தை இளக்கும் (Laxative) கொழுப்புச்சத்தினை அதிகரிக்கும். வியர்வையைப் பெருக்கி (Diaphoretic) வெளியேற்றும். உடலுக்கு வலிமையைத் தரும் (Tonic).

மாம் பருப்பு : குழந்தைகளின் வயிற்றில் உண்டாகும் புழுக்களை வெளியேற்றும் (Anthelmintic) உட்சூட்டினைத் தணிவிக்கும்.

மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை: உதிரச் சிக்கலை நீக்கும்; பெண்களுக்குண்டாகும் மாதவிலக்கு குற்றத்தை சீர்படுத்தும், உடலை உரமாக்கும்.

மாம்பிசின் பெரும்பாடு: இரத்தபேதி, பிரமேக வெள்ளை நோய் ஆகியன தணியும்.

பயன்படுத்தும் முறைகள்

இலை

மாந்தளிரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து காலை, வெறும் வயிற்றில் 1 கிராம் அளவு வாயிலிட்டு சுடுநீர் குடித்துவர, நீரில் சர்க்கரை அளவு குறையும்.

மா இலையைக் குறுக அறிந்து, சிறிது தேன் விட்டு வதக்கி அதில் 1 குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி ½ குவளையாகச் சுருக்கி காலை வேளை குடிக்க குரல் கம்மல், தொண்டைக் கட்டு ஆகியன நீங்கும்.

பூ

மாம் பூவை உலர்த்தி எடுத்து, பொடித்து, 1 மேசைகரண்டி அளவு எடுத்து 1 குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி ½ குவளை வீதம் சுருக்கிப் பருகி வர, நாட்பட்ட சீதபேதி படிப்படியாகக் குறையும். கொசுவின் தொல்லையைக் குறைக்க, இப்பூவின் பொடியை தணலில் போட்டு புகைக்க. கொசுத் தொல்லை நீங்கும்.

பிஞ்சு

மாம்பிஞ்சுகளைச் சேகரித்து அதனை நிழலில் வாட வைத்து பின்னர் உப்பு நீரில் போட்டு வெய்யிலில் உலர்த்தி உணவில் ஊறுகாய் போல் பயன்படுத்தி வர, நல்ல பசி உண்டாகும்; வாய் ருசியின்மை நீங்கும். ஊறுகாய், தமிழர்களின் உணவு முறையில் நீங்காது இடம் பெற்றதாகும்

காய்

மாங்காய் தோலைச் சீவி சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, நெய்யில் பொரித்துச் சர்க்கரை கலந்து அரைத்து, மாத்திரைகளாகச் செய்து கொண்டு, பெண்களுக்கு வரும், சூதக கட்டுகளுக்குக் கொடுத்துவர குணமளிக்கும்

மாங்காய் ஊறுகாய் தமிழர் உணவில் சிறப்பான ஒன்றாகும்: பச்சை மாங்காய்களை கொண்டு வந்து, துண்டுகளாக்கி, போதிய அளவு

உப்பிட்டு, வெய்யிலில் உலர்த்தி அப்படியே பயன்படுத்துவதும் உண்டு: எள் எண்ணெய். மிளகாய் காரம் சேர்த்து தாளித்தும் உணவில் சேர்ப்பதும் உண்டு: சித்திரை முதல் ஆனி மாதம் வரை, தமிழகத்தில் மாங்காய்ப் பருவம்: இக்காலத்தில், மாங்காயை துண்டுகளாக்கி, சாம்பாரிலும், தயிர் பச்சடியிலும் கலந்து உண்பது மிக்க ருசியைத் தரும்: இவையேயன்றி, 'மாங்காய்த் துவையலும்' வழக்கத்தில் உள்ளது: பச்சை மாங்காய், இஞ்சி. கொத்துமல்லி, மிளகாய், உப்பு, ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிடுவர்: இம்முறைகள் யாவும் உடலுக்கு வலிமையைத் தரக்கூடியன ஆகும்:

பழம்

மாம்பழம் ருசிமிக்க பழம் ஆகும்: என்றாலும் அளவுடன் சாப்பிட உடலுக்கு வன்மையைத் தரும்: மலச்சிக்கலைப் போக்கும்: சிறுநீரை வெளியேற்றி உடலுக்கு கொழுப்புச் சத்தினை தரும்: வாந்தியை நிறுத்தும் பழ ரசத்துடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சுடுநீரில் கலந்து கொடுக்க வாந்தி பேதி கட்டுப்படும்: தொண்டைப் புண்ணை ஆற்றி குரல் கம்மலை போக்கும்:

மாங்கொட்டை பருப்பு

மாங்கொட்டை பருப்பு வயிற்றுப் போக்கிற்கும் சீதபேதிக்கும் ரத்த மூலத்தையும் அறவே கட்டுப் படுத்தும்: நாட்பட்ட சீதபேதிக்கு மாம் பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்து, தூள் செய்து அத்துடன் சீரகம் சிறிது சேர்த்து காலையில் வென்னீரில் 1 கிராம் அளவு உள்ளுக்கு சாப்பிட சீதபேதி கட்டுப்படும்: மாங்கொட்டை பருப்பு கசகசா, தோல் நீக்கிய சுக்கு, ஓமம் இவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து சிறிது நெய் கலந்து சிறு நெல்லிக்காயளவு கலந்து உள்ளுக்கு கொடுக்க அதிசார பேதி நிற்கும்:

மரப்பட்டை

மாமரப் பட்டை, மருத மரப்பட்டை, அசோக மரப்பட்டை இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து இடித்து தூள் செய்து ஒரு குவளை நீரில இட்டு அதனை அரை குவளையாகக் காய்ச்சி, வடிகட்டி அந்த வடிநீரை காலை வேளைகளில் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்துவர உதிரச் சிக்கல் குணமாகும்; பெரும்பாடு நிற்கும்: இப்பட்டையிலிருந்து வரும் சாற்றினை

கால் வெடிப்புக்கு தடவிவர குணமாகும். இப்பட்டையின் சாறினை பஞ்சில் நனைத்து வெளித்தள்ளும் மூலத்தின்மேல் தடவி கட்டிவர வெளிதள்ளும் மூலம் குணமாகி கட்டுப்படும்.

மாம் பிசின்

மாம் பிசினை நன்கு தூள் செய்து நாட்கள் பல வரையிலும் கெடாமல் டின்களில் அடைத்து வைக்கலாம். மாவின் உட்சதையிலிருந்து பானங்களும் ஐஸ்கிரீம்களும் தயாரிக்கிறார்கள். மாங்கனியில் 20% கார்போஹைடிரேட்டும், 469% புரதமும் 1% கொழுப்பும் கிடைக்கிறது. மாவிக் டார்டாரிக் அமிலங்கள் உள்ளன.

இலக்கியச் சிறப்பு

இந்தியாவில் தோன்றிய இம்மரம் தொன்று தொட்டு மக்கள் வாழ்வில் எல்லா நிலைகளிலும் இடம் பெற்று வருகிறது. சமஸ்கிருத மொழியில் இது 'ஆமிரம்' எனப்படும். 'கற்பக விருட்சம்' என்று வட நூல்கள் கூறுகின்றன. புத்தர் பெருமானுக்கு ஆமிரபாரி என்ற பரத்தை ஒரு மாந்தோப்பை தானம் செய்தாளென்று பௌத்தநூல்கள் கூறுன்றன. காதல் தெய்வம் காமனின் கரத்தில் விளங்கும் ஐந்து மலர் அம்புகளில் ஒரு மலர் அம்பு மாம்பூ ஆகும். சாஞ்சியிலுள்ள பௌத்த தூணில் (கி. மு. 150) மாமரம் மாம்பழம் இவற்றின் சிற்பங்கள்காணப்படுகின்றன. தமிழ் இலக்கியத்தில் செய்யுளிலும் வழக்கிலும் சிறப்பான இடம் பெற்றுள்ளது. பத்துப் பாட்டில் ஒன்றான "மலைபடுகடாம்" என்ற நூலில் தமிழர்கள் மாவடு ஊறுகாய் உண்டதாகக் கூறுகிறது.

"இடிக்கலப் பன்நடு வடி மாவின்
வடிச்சோறு விளைந்த தீம்பழத் தாரம்" (வரி:512-13)

என்று மாவடுவின் சுவையினை கூறுகின்றது. மாவடுவை பெண்களின் கண்ணுக்கும், மாந்தளிரை பெண்ணின் மேனிக்கும் உவமையாக பண்டைய தமிழ் நூல்கள் கூறுகின்றன. மா பலா வாழை எனும் முக்கனியில் முதற்கனி மா. சீவகசிந்தாமணியில் 31-ம் பாடல் இம்முக்கனியைப் பாராட்டுகின்றது. 'மாம்பூ பூப்பது மாதர் தம் சிரிப்பொலியால்' என்று வழக்கிலுள்ள பழமொழி மாவின் வளர்ச்சியைக் காட்டுகிறது. சூல் கொண்ட மகளிர்க்கு புளிப்பான-வடு-மாங்காய் அமிர்தமாய் இருக்கும்.

திருபணமான மகளிர் மாங்காயை விரும்பிஉண்ணின் 'என்ன மசக்கையா என்று' கேலி செய்வார்கள். 14-ம் நூற்ருண்டில் வட நாட்டிலிருந்த துருக்கிய கவிஞன் அமீர் குஸ்ரு இந்துஸ்தானத்தில் தலை சிறந்த கனி மாம்பழம் என்று பாடியுள்ளான் முகலாய சக்ரவர்த்தி அக்பர் [15-ஆம் நூற்ருண்டு] தர்பங்கா என்னுமிடத்தில் ஒரு லட்சம் மாங்கன்றுகளை தோட்டமாக அமைத்து அதற்கு லட்சத் தோப்பு என்று பெயரிட்டார்.

நவீன தாவர இயல் ஆய்வில் மாமரம்

Leaves : in Scorpion - Sting.

Ripe fruit : laxative diuretic: Astringent, useful in heamorrage from uterus, lungs or intestines:

Unripe fruit : useful in opthalmia and eruptions.

Rind of fruit : Astringent; Stimulent tonic in debility of stomach.

Seeds : used in asthma:

Kernel : Astringent, used in haemorrhage; in diarrhoea; anthelnintric. Its juice if snuffed can stop nasal bleeding.

Bark : Astringent used in utrine haemorrhage; haemoptysis and melaena, diarrohoea and other discharges. 'mango can prevent eancer of the color and seveu other diseses caused by lack of roughage in the diet.

பிற மொழிப் பெயர்கள்

Sanskrit — AMRA

Bengal — AM

Hindi & Bombay State — AM; AMB

Telugu — AMRAMU

Malayalam — AMARAM

♣ ♣ ♣

இதய ஒலி

A. L. சிதம்பரம்,
கிருஷ்ண ரைஸ்மில்
கண்டனூர் P. O.

ஐயா,

நேத்திரப் பூண்டு தைலம் 40 நாளைக்குள்ள புட்டி ஒன்று அனுப்பவும். கண் அரை பார்வை தெரிகிறது:

இப்படிக்கு
A L சிதம்பரம்

o o o o o o o

G S N Rajan,
மாரியம்மன் கோயில் தெரு,
திருவாரூர்,

அன்புடையீர், வணக்கம்

யான் தங்களிடமிருந்து 'நேத்திரப் பூண்டு தைலம்' வாங்கி என் தந்தையின் கண் பார்வைக்காக செலுத்தி வருகிறேன். நல்ல நிலைமையோடு உள்ளார்கள் இருந்தபோதிலும் தங்களது தைலம் கண் பார்வைக்காக உபயோகிப்பதோடு ஜலதோஷம். சளி அதிகமாக உள்ளவர்களும் இதனை தினசரி காலையில் ஒரு சொட்டாக செலுத்தி வருவதில் சளியும் குறைந்து கொண்டு வருகிறதென்பதை சொல்வதற்கு ஐயமில்லை.

இப்படிக்கு
G S N Rajan

o o o o o o o

கௌரி மணாளன்,
வேலூர் [சேலம்]

அன்புள்ள மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்களுக்கு உங்கள் மாணவன் கௌரி மணாளன் எழுதுவது: நான் நீங்கள் வெளியிடும் அனைத்து புத்தகங்களையும் எங்கள் கல்லூரியில் படித்து சில நண்பர்களுக்கு உங்கள் வைத்திய முறைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்து அதனால் ஓரளவு அவர்கள் குணம் அடைந்திருக்கின்றனர் எனவே நான மூலிகைமணிக்கு 3 ஆண்டு சந்தா கட்டி பெற விருப்புகிறேன்

இப்படிக்கு
கௌரி மணாளன்

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்; வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P, 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை - 600 017, மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர் :
·Kuppu, D.M.E., சென்னை - 600 017.

Printed by K. Babu, D. M. E. at Mooligai Mani Press Madras-17
Editor & Publisher, Dr. A. R. Kannappar, R.M.P. 7, Arulamba Street, T. Nagar, Madras-600017.